மூலிகை மணி

இராட்சச ௵ — தை-மாசி ௴ 3-4

191-வது மூலிகை. ACC.NO. 34316

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்



விலை : ரூ. 1-00

மூலிகை வளமே ! நாட்டு வளம் !

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் ரூ. 1-00

தை - மாசி இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 13-20 விமான மூலம் 20-40
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 39-60 விமான மூலம் 61-20
ஆயுள் சந்தா ரு. 150	ஆயுள் சந்தா ரூ. 200 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம் : மூலிகை மணி வேலூர் - 632001

சென்னை அலுவலக முகவரி : மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)

உ

சகலமும் கொடுப்பவன்

ராகம்] விஜயவாணன் தாளம் .]

கரஹரப்ரியா : ஆதி.

பல்லவி

கந்தனெனும் பெயரை மறவாதே-நெஞ்சே
(தமிழ்க்) காவலன் ஞான காரணனாய் ஒளிர் (க)

அனுபல்லவி

மந்த மாருதம் தவழ் மலைதொறும் அன்பர்கள்
மனந்தொறும் குடிபுகும் மன்னனை வேலனை (க)

சரணங்கள்

நாடிய அடியவர் நலம் பல அடைந்தனர்
ஞானமும் பக்தியும் நாளுமே தருபவன்-எங்கு
ஓடிய போதிலும் உறவினில் அணைபவன்
ஓம் என உரைப்பவர் உளந்தனில் நிறைபவன் (க)

வேதியர் நாவினில் வேதமாய்த் திகழ்வான்
வீரரின் தோள்களில் விளங்குவான் வலிமையாய்
காதல் மிகு தமிழின் கலைகளாய் உறைபவன்
காண்பவர் அன்பினில் கருத்தினில் வாழ்பவன் (க)

பாரினில் படித்தென்ன? பலருமே வியந்திட
பதவியிலிருந்தென்ன ? பசுமையாய் வாழ்ந்தென்ன ?
சீர்மிகும் முருகனைச் செந்தமிழ் கொண்டுமே
சேவிக்காத வீண்ஜென்மமு மிருந்தென்ன ? (க)

பக்தியுடன் பணிவோர் பவவினை அறுப்பவன்
பக்தியில்லார்க்கும் நல் பக்தியை அளிப்பவன்
சக்தி வேலேந்திடும் சங்கரி மைந்தனைச்
சந்ததம் பணிந்திடச் சகலமும் கொடுப்பவன் (க)

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து,
மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிட்சையும் பெறலாம்
காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை
பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி வரை
ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு

தொலைபேசி: 445689

பஸ் ரூட்:

9, 10, 47, 47A திருமலைப்பிள்ளைரோடில் மணியம் ஸ்டோர் ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்து விடலாம்.

கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு வழியாக வரலாம்.

மற்ற பஸ் ரூட்கள்:

17, 17B, 17C, 17D, 11D, 25, 25B' 25C, 37, 37B, 37D, என்கிற பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பத்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

ஆஸ்துமா, குன்மம், மேக ரோய்கள், மூலம் சண் நோய்கள் போன்றவைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்: அ. ஓ. கண்ணப்பர், R. M. P.
7. அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை-17 தொலைபேசி: 445689

எமது மருந்துகளும் வெளியீடுகள், பழைய மூலிகை மணி இதழ்களும் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

மூலிகைமணி
7, அருளாம்பாள் வீதி,
தியாகராய நகர்
சென்னை-600 017.

மூலிகைமணி
25, கிளப் ரோடு கிழக்கு
ஷெனாய் நகர்
சென்னை-600 030.

உ

முருகா

இந்துவரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 12] இராட்சச ஸ்ரீ தை-மாசி மீ ஜனவரி-பிப்ரவரி-76 [இதழ் 3 & 4

நல்லவை தொடரட்டும்

தமிழகத்தில் கடந்த ஒன்பதாண்டு காலம் நடந்த தி. மு. க. ஆட்சி முடிந்து. குடியாசுத் தலைவர், ஆட்சி தொடங்கியுள்ளது. கட்சிகளின் ஆட்சியைப் பற்றியோ, அரசியல் நிலைமைகளைப் பற்றியோ விமரிசிக்கும் எண்ணம் மூலிகை மணிக்கு என்றைக்குமே இருந்ததில்லை. இனியும் இருக்கப் போவதில்லை. பின் ஏன் இந்த தலையங்கம்?

தமிழ் நாட்டில் மட்டுமே வாழ்ந்துவரும் சித்த மருத்துவத்திற்கு கடந்த ஒன்பதாண்டு காலத்தில் தி. மு. க. ஆட்சி செய்த பணிகளை எண்ணிப் பார்த்து, அவற்றின் பலன்களை, சுட்டிக்காட்டி நிகழ்கால, எதிர்கால அரசுகளும் பின் பற்ற வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துவதே இத்தலையங்கத்தின் நோக்கம்.

1967-க்கு முன்

1967-க்கு முன் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவம், எவ்வித வளர்ச்சித் திட்டங்கள் இன்றி, 'சவலைக் குழந்தை' போல் இருந்து வந்தது. கீழ்ப்பாக்கத்தில் நடந்து வந்த 'இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி' மூடு விழா நடத்தப்பட்டு அங்கு ஆங்கில மருத்துவக் கல்லூரி துவங்கப்பட்டது. பல்லாண்டு கால வற்புறுத்தலுக்குப்பின் பாளையங்கோட்டையில், எவ்வித விளம்பரமுமின்றி, 'இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி' மறுபடியும் துவக்கப்பட்டது. தமிழ் நாட்டில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக சில சித்த மருத்துவமனைகள் பெயருக்கு இயங்கி வந்தன. இந்நிலை இரங்கத்தக்க நிலையாக 1967-வரை இருந்தது. இதனை எவரும் மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது. இந்நிலைக்குரிய காரணங்களை மூலிகை மணி பல தலையங்களில் எழுதியுள்ளது, ஈண்டு நினைக்கத் தக்கதாகும்.

1967-க்குப் பின்

1967க்குப் பின் அமைந்த அரசு சித்த மருத்துவத்தின் பால் தனிக்கவனம் செலுத்தியது.

1. 1968-இல் நடந்த உலகத்தமிழ் மாநாட்டில், சித்த மருத்துவம் தனி இடம் பெற்றது. உலகை ஈர்க்கும் வகையில் உன்னதமாக விளம்பரம் செய்யப்பட்டு சித்த மருத்துவத்தை உலகளவுக்கு உயர்த்தியது பசுமையான நினைவாகும்.
2. அதன் பலனாக சித்த மருத்துவத்தை தமிழகமெங்கும் பரப்பிட பல திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டன. 'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி ஆலோசனைக் குழு' என்ற அமைப்பு தமிழக அரசால் அமைக்கப்பட்டது. தமிழக அரசின் வற்புறுத்தலுக்கிணங்க,
3. மத்திய அரசு சித்த மருத்துவத்தை 1970-இல் தான் தனி மருத்துவமாக அங்கீகரித்தது. இந்திய மருத்துவங்களுக்கென தனி இயக்குனர் நியமிக்கப்பட்டது. அவ்வலுவலகம் இன்று சீரான வளர்ச்சி பெற்று - சித்த

மருத்துவத்திற்கு இன்று புனர் வாழ்வுத் திட்டங்களை நல்கி வருவது கண்கூடு.

4. 100 படுக்கைகள் கொண்ட பொது மருத்துவமனை சென்னையில் துவங்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் நலம் பெற்று வருகின்றனர். பாளையங்கோட்டையில் கட்டிடமின்றி, தீண்டத்தகாத நிலையில் நலிந்து வந்த இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி- எட்டு லட்ச ரூபாய் அளவில் கட்டிடம் பெற்று, ஆங்கில மருத்துவக் கல்லூரிக்கிணையாக, அந்தஸ்து பெற்று, நாளும் நல்ல வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது.

5. இதுவரை தமிழகத்தில் இல்லாதிருந்த M. D. (Siddha) படிப்பு இரண்டாண்டுக்கு முன் துவங்கப்பட்டு, முதல் அணி உருவாகி வருகிறது.

6. ஒவ்வொரு மாவட்டத்தின் தலைநகரிலும், சித்த மருத்துவ முறைப் பிரிவு தொடங்கப்பட்டு, அத்துடன் 10 படுக்கைகள் கொண்ட சிறிய மருத்துவமனையும் இணைக்கப்பட்டு இயங்கி வருகின்றன.

7. ஒவ்வொரு தாலுகா தலைநகரிலும், சித்த மருத்துவமனைகள் துவங்கப்பட்டு நடந்து வருகின்றன. மத்திய அரசு அளித்த 'சித்த ஆய்வுக் கூடத்திற்கு' கட்டிடம் கட்டித் தரப்பட்டு குன்மம், புற்றுநோய், பற்றிய ஆய்வு நடந்து வருகிறது.

8. பழனி தேவஸ்தானத்திடமிருந்து ரூ, 2 லட்சம் நன்கொடை பெற்று சித்த மருத்துவ நூல்களைப் பதிப்பித்து வருகிறது.

9. ஆண்டுக்கு ரூ. 50,000 ஒதுக்கி சித்த மருத்துவ நூல்கள் வெளியிட ஏற்பாடாகியுள்ளது.

10. 'Diploma in Pharmacy' என்ற புதிய படிப்பு துவங்கப்பட்டு, நடந்து வருகிறது.

11. சென்னை நகரில், தலைமைச் செயலகம், திருவல்லிக் கேணி, சைதாப்பேட்டை, சேப்பாக்கம் ஆகிய இடங் களில் தனி சித்த மருத்துவ மனைகள் தொடங்கப்பட்டு நடந்து வருகின்றன.

12. அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனையில் 'இந்திய மருந்து செய் ஆலை' அமைக்கப்பட்டு இயங்கி வருகின்றது.

சுதந்திரமடைந்து 29 ஆண்டு காலத்தில் 20 ஆண்டு காலத்தில் காண இயலாத வளர்ச்சியை 9 ஆண்டு காலத்தில் காண முடிகிறது. இவ்வளவு வளர்ச்சிப் பணிகளைத் தீட்டி அமுல் நடத்தியவர்களை இந்த நேரத்தில் நினைத்து நன்றி பாராட்டுவது தமிழ் நாட்டு மக்களின் கடமையாகும். இவ் வளவு அரிய பணிகளை நினைக்கும் போதெல்லாம், முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகரின் நினைவு வராமல் போகாது. அவர் தமிழ் மருத்துவத்தின் மீது கொண்டிருந்த தணியாத பற்றுதலே இவ்வளவு பணிகள் விரைவாக நடத்திட காரணமாயிற்று. அவர்க்கு நெஞ்சார்ந்த நன்றியை தமிழ்நாட்டு மருத்துவர்கள் என்றும் நினைவில் செலுத்துவர். சித்த மருத்துவ வரலாற்றில் அவர் ஓர் 'உ. வே. சாமிநாத ஐயர்' எனலாம்,

1976-க்குப் பின் ?

இவற்றையெல்லாம், நினைவு கூர்வதற்குக் காரணம் என்ன? கட்சிகளின் ஆட்சி மாறலாம்; ஆனால் கலைகளின் வளர்ச்சியில் மாற்றங்கள், தேக்கங்கள் இருத்தல் கூடாது. தற்போதைய ஆட்சி குடியரசுத் தலைவரின் ஆட்சி; இவ்வாட் சியை குடியரசுத் தலைவர் சார்பாக நடத்துபவர் மேதகு ஆளுநர் அவர்கள். தமிழ் நாட்டின் கலைகளில் நன்கு அக்கறை கொண்டவர். சித்த மருத்துவ முறையின் ஓர் அங்கமான 'யோகப் பயிற்சியில்' நாட்டம் கொண்டவர். அத்தகைய வர் ஆட்சி நடத்தும் இக்காலத்தில், முந்தைய அரசு செய்த

சாதனைகளைச் சுட்டிக் காட்டி, இதனைவிட இன்னும் 'தீவிரமான திட்டங்களை' சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு அளித்திடுங்கள் என்பதை வலியுறுத்துவதே இத்தலையங்கத்தின் நோக்கமாகும். அளித்திடுவார் என்ற நம்பிக்கை உண்டு. பாரதப் பிரதமர் இந்திரா காந்தி அவர்கள் சித்த மருத்துவம் பற்றி அறியாதவராக இருக்கக்கூடும். ஆனால் இந்திய முறை மருத்துவர்களின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டவர். அவர் கூறிய கருத்தொன்று இதனை உறுதிப்படுத்தும்.

"There is a saying that the herb that grows in our own backyard is no medicine. There is a tendency to look to others for remedies. But in true development, one must make the best use of resources, which are at hand and are easily available."

'நம் நாட்டு மருத்துவங்களின் மீது நம்பிக்கை வைத்து, அதனைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.' என்ற கருத்தை வலியுறுத்தும், பிரதமரின் மேற்கண்ட கருத்தின் வழி இயங்கும் மத்திய அமைச்சர் டாக்டர் கரண்சிங், அவர்கள், இந்திய மருத்துவ முறைகளை நாடெங்கும் வளர்த்திட பல திட்டங்களைத் தீட்டியுள்ளார்.

அத்திட்டங்களில் ஒன்று 'தேசிய மருத்துவ நிலையம்' இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்த, ஆயுர்வேத, யூனானி ஆகியவற்றிற்கும், ஓமியோபதி மருத்துவ முறைக்கும், தேசிய மட்டத்தில், மத்திய அரசு ஒரு ஆய்வு நிலையம் அமைக்க டாக்டர் கரண்சிங் திட்டம் அளித்தார். அதில், ஆயூர்வேத, ஓமியோபதி, ஆகியவற்றிற்கு 'ஆய்வு நிலையங்கள்' தொடங்கப்பட்டு இயங்கி வருகின்றன. ஆனால், தமிழ்நாட்டில், சென்னையில் அமைப்பதாக இருந்த 'தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம்' யாது காரணத்தாலோ இன்னும் தொடங்கப் படவில்லை.

குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சி நடந்து வரும் இந்நாளில் 'தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம்' அமைப்பது மிகவும் எளிமை

யான செயலாகும். எனவே, மேதகு ஆளுநர் அவர்கள், இத் திட்டத்தினை விரைவில் அமுல் செய்திட ஆவன செய்திடல் வேண்டும் என்று 'மூலிகை மணி' வலியுறுத்துகிறது.

'முடிவாக முந்தைய ஆட்சியில், சித்த மருத்துவம் பெற்ற வளர்ச்சிகளுக்காக, அவ்வாட்சி நடத்தியவர்கட்கு 'மூலிகை மணி' நன்றி தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், தற் போதைய ஆட்சியாளர்கள், முந்தைய கட்சியினர் சித்த மருத் துவ வளர்ச்சிக்கு அளித்த நல்ல திட்டங்களைத், தொடர்ந்து செயல் படுத்துவதுடன், புதிய பல நல்ல திட்டங்களையும் நல்க வேண்டும்.' என்பதை வலியுறுத்துவதே தலையங்கத்தின் செய்தியாகும்.

வருந்துகிறோம்

வேலூரில் பிரபல மண்டி வியாபாரியும், தர்மசிந்தையுமுள்ள வரும், திருத்தணிகை வணிக வைசிய சத்திரக் காப்பாளருமாக விளங்கிய,

உயர்திரு. த. நா. குப்புசாமி செட்டியார்

அவர்கள் கடந்த மாதம் இறைவன் திருவடி எய்தியது கேட்டு வருந்துகிறோம். கடந்த 15 ஆண்டு காலமாக மூலிகை மணி ஆசிரியர் ஆண்டுதோறும் தணிகையில் நடத்தி வரும் 'சித்ரா பௌர்ணமி விழா' விற்கு வேண்டிய இடவசதியை, 'வணிக வைசிய சத்திரத்தில்' இலவசமாகவே அளித்துவந்த பெருந் தகையாளர் அவர். இனிய நெஞ்சம், பிறர்க்கு உதவும் உத்தம குணமும் வாய்ந்தவர். அவரின் மறைவு, உள்ளபடியே மூலிகை மணிக்கு பேரிழப்பாகும். அன்னாரை இழந்து வருந்தும், அவர் தம் குடும்பத்தார்க்கு ஆழ்ந்த வருத்தத்தை தெரிவித்துக் கொள் கிறது மூலிகை மணி.



சப்போட்டா

192-வது மூலிகை

‘மூலிகை மருத்துவம்’ என்பது மேனாடுகளில் வேகமாக அண்மைக் காலங்களில் பரவி வருகிறது, என்னும் செய்தி மகிழ்ச்சிக்குரியதாகும். எவ்வளவு தான் செயற்கை முறையில், மருந்துகளை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்தாலும், அவை, இயற்கை தரும், அரிய சக்திகளின் முன் ஈடு கொடுக்க இயலாமல் தோல்வி அடைகின்றன. குறிப்பிட்ட ஒரு மூலிகையைப்பயன்படுத்தும் போது, அப் மூலிகையிலிருந்து, வெறும் மருந்து மட்டுமே நமக்குக் கிடைக்கவில்லை; தாதுப் பொருட்கள், நோயை எதிர்க்கும் நுண் சக்தி, ஆகியவற்றையும் பெறுகிறோம். வல்லாரை, கரிசாலை, தூதுவளை போன்ற மூலிகைகளை, சித்தர்கள் கல்ப மூலிகைகளாகப் பயன்படுத்தியதன் நோக்கம், அவற்றின் மருந்துவப் பயன் மட்டுமே அல்ல; உடல் நோயற்று வாழும் வகையில், தாதுக்களை வலிமைப் படுத்தவும், நோயினை எதிர்க்கும் ஆற்றலைத் தரும் நுட்பமான சக்திகளையும் தந்து, வாழ்நாளை நீடிக்கச் செய்யும் திறம் கொண்டதால் தான், அவற்றை முன்னோர்கள் நோய் இல்லாத காலத்திலும் பயன்படுத்தினர்.

கனிகள்

உடலுக்கு வலிமையையும், நோயைத் தரும் கிருமிகளைக் கொல்லும் எதிர்ப்பாற்றலையும், தாதுக்கள், உயிர்ச் சத்துக்கள் ஆகிய இத்துணை நன்மைகளையும் தரக்கூடியவை கனிகள் ‘Preventive Medicine’ என்று தற்காலத்தில் கூறப்படும், ‘நோயில்லா நெறி’யில், ‘கனிகள்’ முக்கிய இடம் பெறுகின்றன.

'என்ன தின்றாலும் அதற்கு மேலே நாலு பேரீச்சம்பழம் தின்ன எல்லாம் அடிபடும்'

என்று கூறப்படும் மருத்துவப் பழமொழியில் கூறப்படும் பேரீச்சம்பழம், அஜீரணத்தை வராது தடுக்கும் அரிய மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. கனிகளைக் கொண்டே பல நோய்களை வராமல் தடுக்கலாம்; வந்த நோயைத் தணிக்கலாம். நோயால் நலிந்தவர்களைத் தேற வைக்கலாம். மாமிச உணவுகளில் தான் வலிமை அதிகம் என்று நினைத்து அதனை ஓயாது உண்பவர்கள், கனிகளில் கவனம் செலுத்தினால், குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனைப் பெறலாம்.

சப்போட்டா பழம்

இவ்வகையில் நோய்த் தடுப்பிற்கும்— நோய் நீக்கத்திற்கும், நோயுற்றோர் உடல் சக்திக்கும்— உகந்தபழம், சப்போட்டா பழம். நம் நாட்டு சித்தர்கள் பார்வையில் இப் பழம் படாவிட்டாலும், நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் பார்வையில் பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவைத் தாயகமாகக் கொண்டது சப்போட்டா மரம். அதனால் தான் இப் மரம் பற்றியோ, இப்பழம் பற்றிய மருத்துவக் குறிப்பினையோ பண்டைய தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் காண இயலவில்லை.

பிற்காலத்தில் நம் நாட்டில், வளர்க்கப்பட்ட காரணத்தாலும், மருத்துவப் பயன்கள் அதிகமாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் வழக்கில், இம் மரத்தின் பிஞ்சு, காய், பழம். ஆகிய மூன்றும் அரிய மருத்துவமாகப் பயன்படுகின்றன. நாட்டுப்புற வழக்கில் மட்டுமே காணப்படும் இம் மூலிகை நம் நாட்டு மூலிகைகள் இன வரிசையில் சேர்ந்து விட்டது நன்மையே.

பொது விவரம்

நடுத்தர மர இனத்தைச் சார்ந்த சப்போட்டா, தற்காலத்தில் தோப்புகளிலும், தோட்டங்களிலும், பூங்காக்களிலும் வளர்க்கப்படுகின்றன. நம் நாட்டிலுள்ள இலுப்பை மரம், மகிழமரம், போன்றவற்றை ஒப்பாகக் கூறலாம். 'சீமை இலுப்பை மரம்' என்றும் இதனை அழைப்பர். பரவலாகக் கிளைகள் விட்டு வளரும். ஒவ்வொரு கிளைகளிலும், கொத்தான இலைகள் படரும். இலைகளின் இடையே தடிப்புள்ள வெண்ணிற பூக்கள் பூக்கும். பிஞ்சாகி, காயாகும். பிஞ்சாக இருக்கும் காயின் அடியில் கம்பி

போன்ற நீளமான முள் இருக்கும் பிஞ்சும், காயும், பழமும், மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறமாக இருக்கும் இலை காய், ஆகியவற்றைக் கிள்ளினால் பால் நிறைய சொட்டும் பிசு பிசுப்புத் தன்மை அதிகமிருக்கும். காயைப் பறிக்கும்போது, இப்பிசுபிசுப்பு கைகளில் கோந்து போல் ஒட்டிக் கொள்ளும். இலை அழ்ந்த பச்சை வண்ணத்தில் கறுப்புநிற நரம்புகளுடன் காணப்படும். பசையுள்ள இலைகளாதலால், வழவழப்பு காணப்படும் உட்புறமாக மடிந்தாற்போல் இலைகள் தோற்றமளிக்கும். லாண்டரியில் போட்டு வரும் உடுப்புகள் போல் இலைகள் விறைப்புத் தன்மையுடன் காணப்படும் முதிர்ந்த காய்கள் உருளைக்கிழங்கு போல் வழவழப்புடன் காணப்படும். மரத்தில் காய் பழுக்காது.

அதனைப் பறித்து, தவிட்டுப்பானையில் போட்டு வைத்தால், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் பழுக்கும் அதிக அளவில் உள்ள காய்களை வைக்கோலில் போட்டு பழுக்க வைத்து, கடைகளுக்கு அனுப்புவார்கள். முட்டை வடிவமான பழங்களும், உருளைக்கிழங்கு வடிவமுள்ள பழங்களும் என இருவகைப் பழங்கள் உள்ளன. சதைப்பற்றுள்ள பழம், சப்போட்டா பழம், அதிகமான இனிப்புச் சுவையும், மணமும் உள்ளபழம், உள்ளே வழவழப்பான கருமை நிற விதை இருக்கும். பழுத்தபின் தோல் மெல்லியதாகி விடும், அதனை உரித்தால் உள்ளே சதைப்பற்றுள்ள பழம் கிடைக்கும். பாகு போன்ற மணம் தரும்.

பொதுப் பயன்

சப்போட்டா மரத்தின், பாலும், பழமும், பிஞ்சும், காயும் மருத்துவப் பயனுடையதாகிறது. மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் பாலிலிருந்து தற்காலத்தில் சிறுவர்கள் வாயில் குதப்பும், 'சுவிங்கம்' செய்கின்றார்கள்.

பழங்களைப் பயன்படுத்தி 'ஜாம்' தயாரிக்கின்றார்கள். இவை நகர்ப் புறங்களிலுள்ள வழக்கம் நாட்டுப் புறங்களில் இதன் பிஞ்சு, காய், பழம், ஆகியன சீதபேதி, காசநோய், பலவீனமின்மை ஆகியவற்றிற்குப் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

சீதபேதி நிற்க

சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரைக்கும், வரும், சீதபேதியைத் தீர்க்க, சப்போட்டா மரத்தின் பிஞ்சு காய், ஒன்றை அரைத்து 1/2

குவளை பாலில் கலந்து காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுக்க, சீதபேதி கட்டுப் படும் பிஞ்சு காய் கிடைக்காதபோது பழங்கள் இரண்டு காலை, மாலை, இருவேளை அப்படியே சாப்பிட்டு வர சீதபேதி நிற்கும்.

காச நோயாளிகட்கு

எலும்புருக்கி என்னும் கொடிய காச நோய்க்கு அருமருந்தாகும், சப்போட்டா பழம். ஸ்டெப்டோமைசின், ஐசோனெக்ஸ் போன்ற ஆங்கில மருந்துகள் காச நோயை வேகமாகக் கட்டுப்படுத்தும். கூடவே செவிடாக்குதல், நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்குதல் போன்ற தொல்லை களையும் உண்டாக்குகின்றன. எனவே காச நோயைக் குணப்படுத்தவும் அந் நோயால் உடல் இளைக்காமல் இருக்கவும், சப்போட்டாப் பழம் உதவுகிறது. தினம் காலை, மாலை இருவேளை, இரண்டு சப்போட்டாப் பழம் சாப்பிட்டு, பால் 1 குவளை குடித்துவர காசநோயின் கடுமையும், அதன் விளைவாக வரும் உடல் இளைப்பும் நீங்கும்.

நீண்ட கால நோயாளிகளுக்கு

கடுமையான நாள்பட்டநோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு அடிக்கடி சோர்வு, தூக்கமின்மை அதிகமான உஷ்ணம், ஆகியன உண்டாகும். சப்போட்டா பழம் தினம் ஐந்து சாப்பிட்டு பால் அருந்திவர, தூக்கமும், குளிர்ச்சியும் உண்டாகி, உடலில் போதுமான சக்தி வளர்ந்து, விரைவில் சுகம் பெறுவர்.

சப்போட்டாப் பழத்தில் ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைய உண்டு. சர்க் கரை, கொழுப்பு, புரதம் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைய இதில் உள்ளன. இரத்தத்தின் தூய்மைக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. சப்போட்டாப்பழம், மாதுளைப்பழம் கிடைக்காத காலத்து, அதற்கு இணையாக இப்பழத்தைச் சாப்பிடலாம். சோர்வாக உள்ள குழந்தை, கர்ப்பிணி, முதியோர், நோயாளி ஆகியவர்களுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்து தருவதில் சப்போட்டாப் பழம் சிறந்தது.

புற்று நோயும்-சப்போட்டாப்பழமும்

சப்போட்டா பழம் புற்றுநோய் வகைகளில் ஒன்றான ஸார்கோமா புற்றுகளை அழிக்கவல்ல ஆற்றலுடையது என்று கருதுகிறார், பானையங்

கோட்டை மருத்துவத் தாவர இயல் பேராசிரியர் திரு. இரா. குமாரசாமி அவர்கள். இதன் பட்டை சிறந்த டானிக்காவும், வெப்ப மகற்றியாகவும் செயல்படுகிறது. கொங்கணக் கடற்கரையில் இக் கனியை நெய்யில் உருக்கி மறு நாள் காலையில் உண்பது வழக்கம். பித்தநீர் பெருக்கத்திற்கும், அதிக உஷ்ணத்திற்கும் இதனைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஜப்பானில் 'நகநிஷி' என்பவர் சமீபத்தில் செய்த ஆராய்ச்சிகள் வாயிலாக இதன் பழச்சத்தும், இலைகளும். யோஷிடாவின் ஸார்கோமா புற்றுகளை அழிப்பதாகத் தெரிகிறது. சப்போட்டாவை அன்றாடம் உண்டு வருவதால், புற்றுநோயைத் தவிர்க்கலாம். எளிமையாகக் கிடைக்கக்கூடிய பழமானதாலும், அதிகமான சத்துகளும், இனிப்பும் கொண்டுள்ளதால், யாவரும் இதனைக் கிடைக்குப்போதெல்லாம் உண்டுவர, காசம், சீதபேதி, புற்றுநோய் போன்றவை அணுகாது; வந்துவிட்டால் நீக்கவும் பயன் படுத்தலாம்.

நல்லவை எங்கிருந்தாலும் அவற்றை நமதாக்கிக் கொள்ளும் நற்பண்பால், அமெரிக்காவில் தோன்றி நம் நாட்டில் குடிபுகுந்து நல்ல சத்துக்களைத் தரும் 'சப்போட்டாவை' 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' வரிசையில் சேர்ப்பது நன்மை தானே!

நோயும் தன்மையும்

[க. வேங்கடேசன், சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்]

கால் கை வலிப்பு நோய் (காக்கை வலிப்பு)

மனிதருக்கு வரும் கொடிய நோய்களில் இந்த நோயும் ஒன்ருகும். உயிருக்கு ஆபத்தை உடனடியாக உண்டாக்காவிட்டாலும் ஒருசில நேரங்களில மரண வேதனையை உண்டாக்கி விடும். கால், கை, இரண்டும் வலிப்பு வருவதுபோல் இழுத்துக் கொண்டு துடிப்பதனல் 'கால்கை வலிப்பு நோய்' என்று கூறலாம், இதுவே மருவி காக்கை வலிப்பு, என்ருகி விட்டது.

நோயின் காரணங்கள் :

ஆண்களுக்கும். பெண்களுக்கும் இந்த நோய் காண்பதுண்டு. இந்நோயின் காரணம் திட்டவட்டமாக அறியாவிட்டாலும் கூட மூளையின் நரம்புகள் பாதிக்கப்படும்போது இந்நோய் தோன்றும். அதிலும் குறிப்பாக குளிர்ச்சிகள் நரம்பு மண்டலத்தை தாக்கும்போதும் கோபம் தாபம் போன்றவற்ருல் நரம்புகள் தாக்கப்படுவதாலும் இந்நோய் தோன்றும். அகத்தியர் இது பரம்பரையாக வரக்கூடும் என்றும் கூறுகிருர். சிறு குழந்தைகளுக்கு மகப்பேறு போது சிக்கல் ஏற்பட்டால் இந்நோய் வரும். பெரியவர்களுக்கு மிதமிஞ்சி மது அருந்துதல், கோபம், மீன் இறைச்சி அதிகமாக உண்ணல் ஆகிய காரணங்களால் வரக்கூடும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு காரணத்தால் இரத்தபோக்கு அதிகமாகும்போது இந்த நோய் வரக்கூடும். இவைகளன்றி தலையில் அடிபடுவதாலும், மூளைக் கோளாறினுலும், நீடித்த உறக்கமின்மை காரணத்தாலும், செரிமாண மின்மை, மலச்சிக்கல் ஆகிய காரணங்களாலும் இந்நோய் வரும்.

நோயின் தன்மை :

காசம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைப் போல் வெளிப்படையான குறிகளைக் காட்டாது. இந் நோய் வருவதற்கு அறிகுறியும் முன்னதாகத் தோன்ருது. (1) திடீரென்று மயக்கம் வருவது போன்று தோன்றும். அடுத்த நிமிடம் ஆள் கீழே விழுந்து விடுவான். (2) கை. கால்கள் ஒரு

பக்கமாக இழுத்து துடிக்கும். உடல் முழுதும் உதறல் காணும். மூச்சு திணறல் ஏற்படும். (3) முகம் விம்மி நீலநிறம் பாயும். (4) புருவங்கள் நெருங்கி முகம் விகாரம் அளிக்கும். (5) வாயில் நுரை தள்ளும். (6) தொண்டை அடைத்துக் கொள்ளும் ஆனாலும் வேதனையான முனகல் உண்டாகும். (7) கண்கள் இரண்டும் பருத்து மருட்சி தோன்றும் (8) கை விரல்கள் முடங்கி தரையில் கை புரளும். (9) பற்கள் கிட்டிக் கொள்ளும். சில நேரங்களில் கிட்டிக் கொள்ளும்போது நாக்கின் நுனி சிக்கிக் கொண்டு காயமடையும். இத்தனைக் குறிகளும் பத்து நிமிடங்களில் தோன்றி மறையும். பிறகு தானே உணர்வு பெற்று அழுவான். சோர்வு மிகுதியால் உறக்கம் வரும். நீடித்த நோய்களில் சிலருக்கு அரைமணி நேரம்கூட இந்நோய் நீடிக்கும்.

பெரும்பாலோருக்கு முன்கோபம் அதிகமாக வரும். மிகையான பய உணர்ச்சி ஏற்படும். கூர்மையான அறிவுடையவராக திகழ்வார்கள். ஆனால், எதையும் அச்சத்துடனே அணுகுவார்கள். சிலருக்கு அபாரமான துணிச்சலும் இருப்பதுண்டு. ஆரம்ப நிலையில் மூன்று மாதத்திற்கோ, ஆறு மாதத்திற்கோ தோன்றும் நோய் பின்னர் அடிக்கடி ஏற்படும். பெரும்பாலும் சாப்பிடும்போது இந்த நோய் ஏற்படும். இந்நோய் வந்த பின்னர் கடுமையான தலைவலியும், மூட்டுவலியும் உண்டாகும். குறைந்த பட்சம் ஒருநாள் முழுவதும் இந்நோய் பாதிக்கும்.

முன்னெச்சரிக்கை :

இந்நோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். திடீரென்று ஏற்படுவதால் மண்டையிலோ வேறு இடங்களிலோ காயம்பட வழியுண்டு. எனவே மயக்க உணர்வு தோன்றும் போது சுவரிலோ, தரையிலோ படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அருகில் இருப்பவர்கள் பல்லில், நாக்கு சிக்கிக் கொள்ளாதவண்ணம் கட்டையை (மரத்துண்டு) பற்களில் வைப்பது நல்லது. இந்நோய் வந்தவர்களைத் தொட்டால் இந்த நோய் தொற்றிக் கொள்ளும் என்பது தவறான எண்ணம் ஆகும். மனிதாபிமான உணர்வுடன் சட்டையைத் திறந்து காற்றோட்ட வசதி செய்து தலையடி படாதவண்ணம் தலையணை வைத்து உதவலாம்.

இந்நோய் தீர மருந்து :

அயம், நாகம், வெள்ளி, ஆகிய உலோகங்களின் செந்தூரங்களை தக்க அனுபானத்துடன் கொடுத்தால் இந்த நோய் நாளடைவில் குணம்

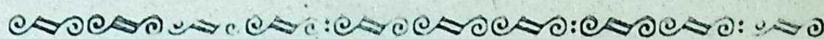
அடையும் என்று அகத்தியர் கூறுகின்றார் அத்துடன் சண்டமாருதம், சிவனார் அமிர்தம் போன்ற செந்தூரத்தையும் கொடுக்கலாம் கடையில் விற்கும் ஜடாமாஞ்சில என்னும் மருந்தை வாங்கி வந்து ஒரு குவளை நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டி அந்நீரை காலை மாலை குடிக்க இந் நோய் கட்டுப்படும். (அ) அதன் எண்ணெய்யை (Oil of valarian) ஒன்றல்லது இரண்டு சொட்டு உள்ளுக்கு கொடுக்க நோய் குணமாகும்.

நீக்க வேண்டியவை :

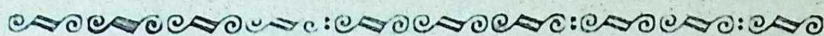
குளிர்ச்சி தரும் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை நீக்கவும். தலை முழுக்கு அடிக்கடி எடுப்பது நல்லதல்ல. கடினமான வேலையை செய்தல் கூடாது. மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கக் கூடாது. மீன் இறைச்சி அறவே கூடாது. புகையிலை, மது பயன்படுத்தல் கூடாது. சைக்கிள் விடுதல், கார் விடுதல், போன்றவற்றை மேற்கொள்ளல் கூடாது. வெளியே செல்லும்போது தக்க துணையுடன் செல்லவும்.

சேர்க்க வேண்டியவை :

முருங்கைக்கீரையை வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. பேரீச்சம் பழம், தேன், அத்திப்பழம், சப்போட்டாப்பழம் ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடவும். அனைத்துக்கும் மேலாக மனவலிமையுடனும் இறைமை நெறியுடனும் இருந்தால் இந்நோயின் கொடுமையிலிருந்து படிப்படியாக விடுதலை பெறலாம்.



நோயும் மருந்தும்!



வினா : ஐயா, தங்களுக்கு ஏழு தடவை வெவ்வேறு சமாசாரங்களை பற்றி எழுதினேன், என்ன செய்வது? எல்லாமுமா பிரசுரம் ஆகின்றது தற்போது எனக்கு நீங்கள் அளிக்கும் பதிலில் தான் என் எதிர்கால வாழ்வு உள்ளது. எனக்கு வயது 15. டெரின், டெரிகாட்டன், சர்ட்டுகளையே அணிவேன். கடந்த 5 வருட காலமாக காப்பி குடித்து வருகிறேன். பல ஆண்டுகளாக மூலிகை மணியை படித்து வருகிறேன். நல்ல பத்திரிகை என்பது என் அபிப்பிராயம். காய்ச்சல், தலைவலி, என்று கண்டபடி மாத்திரைகளை உண்ண மாட்டேன். கடவுள் பக்தி உண்டு. 3 மாதங்கட்கு முன் இடது விதை கடு கடுத்தது. பிறகு எதுவும் தெரியவில்லை. இப்போது லேசாக வலி உள்ளது. எப்படி வீட்டில் சொல்வேன். மது, மாது, சிகரெட், கஞ்சா முதலிய வழக்கங்கள் கிடையாது. 13-2-76 அன்று கனவில் யாரோ வந்ததுபோல் இருந்தது. பிறகு 2 நாள் எதுவும் பலம் இல்லாமல் போய் விட்டது. பிறகு அதே இடத்தில் 2 நாள் வலி விட்டு விட்டு வந்தது. வீக்கம் இல்லை. அங்கு புற்று நோய் வருமா? என்னிடம் உள்ள ஒரே ஒரு கெட்ட பழக்கம் சினிமா பார்ப்பது அதிலுள்ள பால் உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டேன். அதனல் கனவொழுக்கு ஏற்பட்டு உடல் நெலிந்து விட்டது. என் அப்பாவைப்போல் நினைத்து எனக்கு ஆதரவு தரவேண்டும். எந்த மாதிரி இனி நான் நடந்து கொள்ளலாம் என்று அறிவுரை தந்தால் மிகவும் கடமை உள்ளவனக இருப்பேன்.

விடை : தம்பி! அறியாமையால் உன் உடம்பு பாழானதற்கு கவலை பட வேண்டாம். பால் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் படங்களை அறவே பார்க்காதே அதிக உப்பு, மிளகாய், காரத்தை அபரிமிதமாக உண்ணாதே இரவு கண் விழிக்காதே. வாரம் ஒரு முறை எண்ணை தலை முழுகு தினமும் ஒரு இளநீர், மூன்று டம்ளர் மோர் குடி. மிளகு, தனியாவை பட்டும் சேர்த்துக்கொள். அளவோடு சாப்பிடு. பெருந்தீனி சாப்பிடாதே தேகபயிற்சி காலையில் செய். கீரையினங்களை சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள். மாலையில் பத்து நிமிடம் மௌனமாக இருந்து கடவுளை தியானம் பண்ணு. கெட்ட நண்பர்களை விலக்கிவிடு. பெரியோரைத் துணைக் கொள். உன் உடம்பு நலமாகி விடும்.

வினு: தற்போது எனக்கு. பீனிசம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதனை டாக்டர்கள் ஈசினே பிலியா என்று கூறுகின்றனர். ஆகவே எனக்கு தக்க மருந்துகளை கூறுங்கள். முசுமுசுக்கை தைலமும் உஷ்ண வாய்வு பவுடர் 1 பாக்கெட்டும் தேவை. ஆகவே முன் மணியார்டர் செய்ய வேண்டுமா?

விடை: மூலிகை மணியில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகை மருந்துகளைப் பெற முன்கூட்டி அதன் விலையையும், பார்சல் செலவுக்கு Rs 3-50 M.O அனுப்பி விடவேண்டும். அப்படி M O அனுப்பும் போது அடியிலுள்ள கூப்பனிலேயே தேவையான மருந்துகளின் பெயரையும், முகவரியையும் சிறிய எழுத்துக்களில் தள்ளத் தெளிவாக எழுதி விட்டால் தனிக்கடிதம் எழுத வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இப்படி எழுதாமல் வெறும் M O மட்டும் அனுப்பி விட்டு பல கடிதங்கள் தனியாக எழுதினாலும் மருந்துகள் உரிய நேரத்தில் கிடைக்காது. அத்துடன் நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஜல தோஷம் பிடித்து மூக்கில் சளி ஒழுகி, அதை உள்ளுக்குத் தெளிக்குப் மூச்சுடன் இழுப்பது தான் பீனிசம் இதை ஆங்கில மொழியில் டாக்டர் சொன்னால் கால் மனம் சமாதானம் அடைகிறது. அதோடு தமிழ் மருத்துவர்கள் பிழைப்பின்றி குன்றிப்போய் தனது பையன்களை வேறு தொழில் பார்க்க சேர்த்து விடுகிறார்கள். இதனால் நமது தமிழ் நாட்டு மருத்துவமே அழிந்து போகிறது. இனி நீங்கள் உணவில் தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, அரைக்கீரை போன்றவைகளைச் சாப்பிடுங்கள். பீனிசம் நீங்கும். போகா விடில ஒரு நாட்டு வைத்தியரை நாடவும்.

வினு: எனக்கு வியர்வை அதிகமாக வந்து கொண்டிருக்கிறது. அதனால் கால்களும் கைகளும் குளிர்ச்சியாக உள்ளது. இதற்கு ஆங்கில டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் மாத்திரை சாப்பிடும் காலத்தில் மட்டும் வியர்வை வருவதில்லை. நிரந்தரமாக எவராலும் நிறுத்த முடியவில்லை. என்னுடைய வியர்வையை நிறுத்த எதாவது மருந்து உண்டா?

விடை: ஐயா, உமது வயது தெரிவிக்கவில்லை வேர்வை எந்த வயதிலிருந்து வருகிறது. இப்போது என்ன வயது? ஆங்கில மாத்திரைகளை எந்த காலம் வரை சாப்பிட்டீர்கள். என்ற விபரம் முழுவதும் தெரியவில்லை. நீர் ஆணா? பெண்ணா? என்பதும் உன் கையெழுத்திலிருந்து கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. அனலுக்கு அருகம்புல்லை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பத்து நாளைக்கு சாப்பிட்ட பிறகு நேரில் ஒரு முறை கை நாடி பார்த்து தக்க ஆலோசனை கூறலாம்.

வினு: தற்போது எனது சகோதரிக்கு 4 அல்லது 5 வருடங்களாக கால் வீக்கம் வந்து அதிக கஷ்டப்படுகிறாள். அடிக்

கடி முழங்கால் வீங்கி நடக்க முடிவதில்லை. பாதமும் வீங்கிக் கொள்கிறது. அந்த சமயத்திற்கு ஊசி போட்டால் குறை கிறது. வீக்கம் ஒரு பெரிய தேங்காயின் அளவிற்கு உண்டா கிறது. அதில் குத்து வலியும் குடைச்சலும் தாங்க முடியாத வேதனை தருகிறது. உடனே காய்ச்சல் வந்து விடுகிறது. நான்கைந்து தினங்களுக்குப் பிறகு வீக்கம் குறைகிறது. சாதாரண நாட்களிலேயே இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை தான் மலம் கழிப்பது வழக்கம். 10 மாத குழந்தை பால் குடிக்கிறது. வயது 27. நான்கு குழந்தைகள் இருக்கின்றன. நேரில் வர முடியாத நிலையில் இருப்பதால் தங்களுக்கு எழுது கிறேன். வாத நாராயணன் இலையில் துவையல் எல்லாம் நிறைய சாப்பிட்டும் உபத்திரவம் குறையவில்லை. இதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

விடை: அம்மா! உங்கள் சகோதரிக்கு காய்ச்சல் கண்டு கால் வீக்கம் கண்டால் அது வாதம். அதாவது யானைக்கால் நோய். இதை மூலிகை சிகிச்சையால் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே வசதிப்பட்டால் நேரில் வந்து பார்க்கவும். ஆரம்பத்திலேயே பார்த்தால் குணமாகிவிடும். முற்றிவிட்டால் குணப்படுத்த முடியாது.

வினா: ஐயா, நான் ஒரு ஹோமியோபதி டாக்டர் எங் கள் குடும்பம் பரம்பரையாக சித்த வைத்தியம் செய்து வந்த குடும்பம். அதனால் சித்த வைத்தியம் பயில ஆர்வங் எனக்கும் ஓர் அளவிற்கு வைத்தியம் தெரியும். ஆனால் முக்கிய மான மூலிகைகளை அறிய முடியவில்லை. வைத்தியம் தெரிந் தவர்களைக் கேட்டால்கூட மூலிகைகளைக் காட்டிக் கொடுக்க வில்லை. என் தந்தையும் காலமாகி விட்டபடியால் நான் தெரிந்து கொள்ள வழியில்லை. தாங்கள் மூலிகைப் பயிரசிப் பாடம் தபால் மூலம் நடத்துவதாக கேள்விப்பட்டேன். என்னை யும் தாங்கள் சேர்த்துக் கொண்டால் சரி, இல்லையெனில் தாங் கள் இதுவரையில் வெளியிட்ட மூலிகைப் புத்தகங்களைப் பெற நான் எவ்வளவு பணம் அனுப்ப வேணும்.

விடை: தம்பி! சித்த மருத்துவக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவனென்று எழுதியமைக்கு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். சித்த வைத்தியர்களைக் கேட்டால் மூலிகைகளைச் சொல்லித் தருவதில்லை என்றாய்? அது உண்மை தான். மூலிகைப் பயிற்சிபாடம் ஆரம்பிக்கு நடத்தி வருகிறேன் இது பாடம் வரையில நடந்துள்ளது இடையில அலுவலகம் இருப்பிடம் சன்னை மாறியதாலும், பல இடையூறுகள் ஏற்பட்டதினாலும் தபாலபாடம் தாமதமாக வருகிறது. வரும் சித்திராப் பௌர்ணமியில இதை முழுக்கு

படுத்தலாம் என்றிருக்கிறேம் முருகன் கருணை எப்படியோ. எமது வெளியீடுகளைப்பெற ரூபாய 35.00- M.O. செய்துவிட்டால புத்தகங்களை பார்சல் வழி அனுப்பலாம்.

வினா: மருத்துவ ஐயா. நேத்திரப் பூண்டு தைலம் பயன் படுத்துவதில் எந்த நேரம் நல்லது. காலையிலா? மாலையிலா?

விடை: நேத்திரப்பூண்டு தைலத்தை விடியற்காலம் 5 மணிக்கு சூரியோதயத்துக்கு முந்தி ஒரு துளி வீதம் கண்களுக்கு விட்டு 10-15 நிமிடம் கண்களை திறந்து விட எரிச்சலாகி நீர் வடியும் பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கண்களை கழுவிவிட எரிச்சல் அடங்கும். இப்படி செய்வதில் முழு பலன். சூரிய உதயத்துக்கு பின்பு விடுவது 1/2 பலிதம். மாலையில் விட்டு வருவதில் பலன் கிடையாது.

வினா: அன்புடையீர். கடல் ஓரம் உள்ள மூலிகைகள் பயன் தராது என்கிறார்களே! உண்மைதானா? ஏன்?

விடை: ஆமாம். கடல் மேல் பட்டு வரும் உப்புக்காற்றினால்— மூலிகைகளின் செய்கையும், சத்தும் மாறிப போவதால், கடல் ஓரமுள்ள மூலிகைகள் பயன் தராது.

வினா: ஓமவல்லி என்ற கற்பூரவல்லி இலை, சமையல் பல காரங்களில் சேர்க்கலாம் என்று நண்பர் கூறுகிறார், அதனால் என்ன பயன்?

விடை: கற்பூரவல்லி இலையின் சாற்றை கஸ்தூரி கோரோசனை மாத்திரைகளில் இழைத்து அனுபானமாக கொண்டால இருமல், சளி, கபநோய்கள் விலகும். கற்பூரவல்லி இலையைப் பறித்து சுத்தம்செய்து வெங்காய பச்சிபோல் செய்து குழந்தைகளும் பெரியோர்களும் சாப்பிட லாம். மோர் குழம்புக்கு கற்பூரவலலி இலை, கருவேப்பிலை தாளிப்பது போல் செய்தால் கம கமவென வாசனை பொருந்தியதாகவும அதே நேரத் தில் காது, மூக்கு தொண்டை நோய்களும், மேற்கூறிய கப நோய்களும் தீரும்..

வினா: நிலப்புரண்டி என்ற மூலிகை எங்குள்ளது அது என்ன பயன்?

விடை: இம்மாதிரி மூலிகைகள் மனித நடமாட்டமில்லாத காடு களில் வளரும். ஒரு பத்தாண்டு காலமாக அதுவும இருக்கிறதா? என்ன ஐயப்பாடு. மனித வாடை பட்டால போதும உடனே இதன அடிவேர் கள பூமியில் பாமபு போல நெளிய ஆரம்பிக்கும் பொதுவாக இது மருத் துவப பயன மிகவுமுடைய. இதனை மாந்திரீகப் தெரிந்தவர்கள் பயன் படுத்திக் மற்றவர்களுக்கு கெடுதியோ, நல்லதோ செய்வார்களென்று ஓலைச்சுவடிகளில் காணக்கிடைக்கிறது.

வினா: அன்புள்ள ஐயா, தாங்கள் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் மூலிகைக் கண்காட்சி வைத்து, பலவித மூலிகைகளை, அண்ணாத்துரை முதலமைச்சராக இருந்தபோது, மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தீர். அது சமயம் தங்கள் மூலிகை கண்காட்சியை நாள்தோறும் வந்து காண்பேன். அதன் பயனாக இப்போது எனக்கு 120 மூலிகைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வேன். பிரண்டை இனத்தில் சதுர் பிரண்டி, முப்பிரண்டை, மூங்கில் பிரண்டை என்பதெல்லாம் தங்கள் வைத்த கண்காட்சியில் தான் கண்டு தெரிந்தேன். அதன் பிறகு தாங்கள் வேறு எங்கும் கண்காட்சி வைக்கவில்லைபோல் தெரிகிறது. இனி கண்காட்சி வைப்பீர்களா? எங்கு எப்போது என்பதை தெரிவிக்கவும்.

விடை: அன்பரே! அண்ணாத்துரை இருந்தபோது அவரவர்களைக் கொண்டு அந்தந்த கலையை ஊக்கப்படுத்தினார். ஆக்ராமுள்ள் உதவினார். அதன் பிறகுப் நாங்கள் வேலூரில் 3 நாள் கருத்தரங்கு வைதிது மூலிகை கண்காட்சி நடத்தினோம். பிறகு கோயமுத்தூரில் நகரசபை கட்டிடத்தில் 3 நாள் மூலிகை கண்காட்சி வைத்து நடத்தினோம். இதற்கெல்லாம் காலஞ்சென்ற ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் ஊக்கங் காட்டினார். இனியும் அரசாங்கம் ஆதரவு தந்து ஊக்கம் காட்டினால் அயராது மக்களுக்கு சேவை செய்யவே இருக்கிறோம் என்பதை தெரிவிக்கிறோம்.

வினா: ஐயா. என் மகளுக்கு வயது 24. திருமணமாகி 3 வருஷமாகிறது. 18 மாதத்தில் குழந்தை 1-ம் இருக்கிறது. 3 மாதத்திற்கு முன் என் மகளுக்கு இருமல். தடுமன் சளிக்கட்டு. அத்துடன் இறைப்பு வர்து நாலு ஐந்து டாக்டர்களிடம். சிகிச்சையும் நீர், மலம், ரத்தம். சோதித்து எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தது. ஒரு டாக்டர் ரத்தத்தில் கெடுதல் என்கிறார். வேறு ஒரு டாக்டர் ஆஸ்துமா என்கிறார். எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது. இதற்கு தங்களிடம் இலகுவான வைத்தியத்தை தெரிவித்தால் அதன்படி செய்கிறேன். சிறு வயது பெண் அதன் வாழ்க்கை மலர உங்களின் மேலான ஆலோசனையைக் கூறி ஆதரிக்க வேண்டுகிறேன்.

விடை: அன்புள்ளவரே! உங்கள் மகளுக்கு ஆங்கில முறை மருத்துவத்தில் நாலு, ஐந்து டாக்டர்களிடம், நீர். மலப், ரத்தம். எக்ஸ்ரே எல்லாம் எடுத்துப் பார்த்து ஒவ்வொரு டாக்டர் ஒவ்வொரு வியாதியைச் சொல்லி விட்டார்கள்! அவர்கள் எல்லாம் சும்மாவா சொன்னார்கள்? ஒரு காசு கூட உமக்கு செலவாக வில்லையா? உங்கள் மகள் வியாதியைப் பற்றி நீங்கள் சந்தாதார் என்ற முறையில் கடிதம் எழுதினீர்களே தவிர,

பதில் எழுத ஸ்டாம்பு கூட வைத்து அனுப்பவில்லையே? அவ்வளவு மலி வாகவா போய்விட்டது நமது நாட்டு மருந்துவம்! பரவாயில்லை கவலைப் படவேண்டாம். தினமும் அருகம்புல்லை 4 மிளகுடன் சிரகம் 2 சிட்டி சேர்த்து அரைத்து தினம் நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு காய்ச்சிய பால் கொடுக்கவும். இப்படி பத்து நாள் கொடுத்து பிறகு முசு முசுக்கை தூது வளை, கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் கடையல் போல்செய்து நெய்யுடன் சாப்பாட்டில் கொள்ளவும் இப்படி செய்த பிறகும் அப்படியே இருந்தால்— உமது பெண்ணைக் கூட்டிக் கொண்டு நேரில் தான வர வேண்டும்.

வினா: ''மேக நீர் போவதற்கு தலையில் என்ன தைலம் தேய்க்கலாம்? தேங்காய் எண்ணெய் எலுமிச்சம் பழம் தேய்த் துக் குளிக்கலாமா? மேக நீர் சம்பந்தப்பட்ட வகைக்கு தங்க ளிடம் தைலம் இருக்கின்றனவா? சைவ உணவு தான் சாப் பிட்டு வருகிறேன்.''

விடை: தம்பி! மேகநீர் உடம்புக்கு அந்த நீரை எடுக்க தலைக்கு தைலம் தேய்த்தால் போகாது? உடல் சூடு குறையலாம் ஆனால் நோய் முற்றும் போக எமது உள்ளுக்கு சாப்பிடும் மகாமூலிகை எண்ணை தான் சிறந்தது. சுட்டபுளி, வறுத்த பருப்பு உப்பு தான் சேர்க்க வேண்டும் வீட்டோடு கடும் பததியமிருந்து 'மகா மூலிகை எண்ணை சாப்பிட' மேக ரோகம் சர்ம நோய்கள் எல்லாம் பறந்தோடிப்போகும்.

வினா: ''எனக்கு தலைவலி ஏற்படுகிறது. அன்றிலிருந்து தலைமுடியும் அதிகமாக கொட்டுகிறது. எந்நேரமும் மண்டை யிடி ஏற்படுவதுபோல் தலை வலிக்கின்றது. தலையில் பொடுகும் நிறைய உள்ளது. வாய் எப்போதுமே கசந்து கொண்டே இருக்கும், சிலர் இது பித்தத்தினால் தான் ஏற்படுகிறது என்று கூறுகிறார்கள். ஆகையால் இந்த தலைவலி போக்கவும், முடி உதிர்வது நின்று நன்கு வளரவும் ஒரு வழி கூறவும்.

விடை: அம்மா! வாய் எப்பொழுது கசந்து கொண்டே இருக் கிறதோ! அது நிச்சயம் பித்தக் கோளாறு தான். நாள்பட்டு போயிருந் தால் உள்ளுக்கு கைநாடிப் பார்த்து நல்ல மருந்துகளை 1. மண்டலம் 1/2 மண்டலம் சாப்பிட்டாலொழிய பித்தம் நீங்காது. இருப்பினும் நெல்லிக் காய் ஊறுகாய், சீரகம், எலுமிச்சம்பழம் போன்ற பித்தசாந்திப் பொருள் களை உணவின் மூலம் சேர்க்க பித்தம் தணியும் தலைமுடி உதிர்வதற்கு தடை செய்யவும் பொடுகு நீங்கவும், அடர்த்தியாக வளரவும் எமது அவுரித் தைலம் வாங்கி உபயோகிக்க மிகவும் நற்பயன் அளிக்கும். அதிக சூடான பொருள்களை சாப்பிடுவதையும் அசைவ உணவும் நீக்குவது மிகவும் பயனுள்ள காரியமாகும்.

வினா: ''வாதம் கெட்டு வைத்தியனானான் என்ற பழமொழி எப்படி வந்தது?

விடை: வாதம் என்பது 'ரசவாத வித்தையாம்' மட்ட உலோக பொருள்களை உருக்கி மூலிகைச் சாற்றில் துவைக்க உயர்ந்த உலோக மாகும் அல்லது பரிசவேதி என்றும் சொல்லுவார்கள். இந்த மூலிகை வகைகளைத் தேடி அதன் சாற்றை உலோகங்களின் பேரில் தடவ தங்க மாகி விடும். பச்சைக் காளான், சர்க்கரை, வேம்பு போன்ற மூலிகை சாற்றில் மட்ட உலோகம் பொன்னாகும் என்று ஓலைச்சுவடிகள் கூறு கின்றன. எனவே இம்மாதிரியான மூலிகைகளை வாதம் செய்வதற்கு தனது வாழ்நாள் பூராவும் தேடி தேடி அலைந்து ரசவாதம் முடிவு பெறாமல் பல மூலிகைகளின் அரிய குணங்களைத் தரிந்தது தான் மிச்சம் என்று அலுத்துபோய் அம் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி கொடிய நோய்களை நீக்கும் வைத்தியனாகி விடுவார்கள். இதனை 'பால சோதிடம் விருத்த வைத்தியம்' என்ற பழமொழி உறுதி செய்கிறது. விழுத்தாப்பிய வயது ஆக ஆக அனுபவம் முதிர்ச்சி அடைந்து வாதம் செய்ய முற்பட்டவன் வைத்தியன் ஆவன் என்பது தான், ''வாதம் கெட்டு வைத்தியனானான்'' என்பது.

வினா: ''எனக்கு சக்தி இருந்தபோது புத்தியில்லை! இப்போது புத்தி இருக்க்கும்போது சக்தி இல்லை! சிறிய வயதில் பலவகைப்பட்ட திரைப்படங்களின் காட்சியால் பாலுணர்ச்சி மேலிட்டு சுய இன்பத்தில் ஈடுபட்டு சக்தியை வீணாக்கிக்கொண்டேன்! என் வீட்டில் தாய் தந்தையர் திருமணம் செய்விக்க தொளைக்கின்றனர். இந்த நிலையில் நீங்களாவது என் வருத்தத்தை கடவுள்போல் நின்று போக்குவீர்களாக. இரவில் இப்போது தானாகவே சக்தி வீணாகிறது. அதை நிறுத்தி என் உடற்கட்டை பெற வழி செய்யவும். உங்களை கடவுள் என்று நினைத்து தங்கள் பாதங்களை வணங்குகிறேன். தங்களின் திருவடியை வணங்க எனக்கொரு வாய்ப்பு கிடைத்தமைக்கு எண்ணி மகிழ்கிறேன். எனக்கு ஒரு வழி கூறுங்கள்.

விடை: தம்பி! சென்றதை நினைத்து கவலை படவேண்டாம். அறியாமையால் நிகழ்ந்த சம்பவம் பற்றி மறந்து முருகன் பாதங்களை வணங்கு. அவனது திருவடித் தாமரையைப் பற்றினால் நல்ல வழியைக் காட்டுவார் இது நிச்சயம்! இறைவனுடைய பக்தி இல்லையானால் எதுவும் வெற்றி பெறாது. இம்மாதிரியான பாலுணர்ச்சியால் விரையமான உடல் சக்தி மீண்டும் வலிமையும், திரண்டுவா குடும்பம் நடத்த திடகாத்திரமான குழந்தைகள் பெற, நல்ல மருந்து எமது மூலிகை காய கல்பம். இதை 1 செட், ½ வகை மருந்து. 1 மண்டலம் சாப்பிட புதிய மனிதனாக்கப் படுவாய் கவலை வேண்டாம்.

உ

வள்ளலார் அருள் வாக்கு

[திருவருட்பா ஆறும் திருமுறை]

1. நித்திய ஒழுக்கம் என்னும் உலகியல்

சாதாரண நித்திய கரும விதி

காலைக்கடன்

சூரியோதயத்திற்கு முன் நித்திரை நீங்கி எழுந்து, விபூதி தரித்துச் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து கடவுளைத் தியானஞ் செய்தல் வேண்டும்.

பின்பு, களிப்பாக்கு மிகுதியாகவும் வெற்றிலை சுண்ணும்பு குறைவாகவும் போட்டுக்கொண்டு, முன் ஊறுகிற ஜலத்தை உமிழ்ந்து, பின் வரும் ஜலத்தை எல்லாம் உட்கொள்ளல் வேண்டும். பின்பு எழுந்து உள்ளே சற்றே உலாவுதல் வேண்டும். பின் மல ஜல உபாதிகளைக் கழித்தல் வேண்டும். மலங் கழிக்கின்றபோது, வலது கையால், இடது பக்கம் அடி வயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். ஜலங் கழிக்கும்போது, இடது கையால் வலது பக்கம் அடி வயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். மலமாவது ஜலமாவது பற்றறக் கழியும் வரையில், வேறு விஷயங்களைச் சிறிதும் நினையாமல், மலஜல சங்கற்பத்தோடு இருக்க வேண்டும். மலம் பின்னுந் தடைபடுமானல், இடது பக்கமாகச் சற்றே படுத்துப் பிராண வாயுவை வலத்தே வரும்படி செய்து கொண்டு, மல சங்கற்பத்தோடு மலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும். ஜலம் தடைப்பட்டால், வலது பக்கமாகச் சற்றே படுத்துப் பிராணவாயுவை இடது பக்கம் வரும்படி செய்து கொண்டு ஜல சங்கற்பத்தோடு ஜலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும்.

மலஜல வுபாதி கழிந்தபின், செவிகள், கண்கள், நாசி, வாய், தொப்புள் இவைகளில் அழுக்கு பீளை, சளி, ஊத்தை என்கின்ற அசுத்தங்களையும், கை கால் முதலிய உறுப்புக்களிலுள்ள அழுக்குகளையும் வெந்நீரினுல் பற்றறத் துடைத்தல் வேண்டும். பின் வேலங் குச்சி, ஆலம் விழுது இவைகளைக் கொண்டு பல்லழுக்கெடுத்து, அதன்பின் கரிசலாங் கண்ணித் தூள் கொண்டு உள்ளே சிறிது சாரம் போகும்படி பல்லில் தேய்த்து வாயலம்பின பின்பு.

காலை ஆகாரம்

பொற்றலைக் கையந்தகரை இலை அல்லது கரிசலாங்கண்ணி இலை ஒரு பங்கு—தூதுளையிலை, முசுமுசுக்கையிலை கால் பங்கு—சீரகம் கால்

பங்கு—இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சூரணமாகச் செய்து கொண்டு அதில் ஒரு வராகனெடையை ஒரு சேர் நல்ல ஜலத்திற் போட்டு. அதனுடன் ஒரு சேர் பசுவின் பால் விட்டுக் கலந்து அதிலுள்ள ஒரு சேர் ஜலமுஞ் சுண்டக காய்ச்சி, அந்தப் பாலில் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடல் வேண்டும்.

காலே வெய்யில் கூடாது

காலையில் இளம் வெய்யில் தேகத்திற் படாதபடி, பொழுது விடிந்து ஐந்து நாழிகை பரியந்தம் உடம்பைப் போர்வையோடு காத்தல் வேண்டும். பின்பு வெய்யிலில் நெடுநேரம் தேகமெலவு வரத்தக்க உழைப்பையெடுத்துக்கொள்ளாமல், இலேசான முயற்சியில் சிறிது வருத்தந் தோன்ற முயலுதல் வேண்டும். பின் இளம் வெந்நீரில் குளிததல் வேண்டும், விபூதி தரித்துச் சிவ சிந்தனையோடு சிறிது நேரம் இருத்தல் வேண்டும்.

பகல் ஆகாரம்

பசி கண்டவுடன் தடை செய்யாமல் ஆகாரம் கொடுத்தல்வேண்டும். ஆகாரங் கொடுக்குபபோது மிகுந்த ஆலசியமுமாகாது. மிகுந்த தீவிரமுமாகாது. முதற்பட்சம் சீரகச்சம்பா அரிசி—அன்றிப் புன்செய் விளைவும், காரரிசியுந் தவிர—நேரிட்ட அரிசியின் வகைகள்—ஆகும். அது சாதகமாகும்போது அதிக நெகிழ்ச்சியுமாகாது. அதிக கடினமுமாகாது. நடுத்தரமாகிய சோற்றை அக்கினி அளவுக்கு அதிகப்படாமலும், குறைவு படாமலும் அறிந்துண்ணுதல் வேண்டும். ஆயினும் ஒரு பிடி குறைந்த பட்சமே நன்மை, போஜனஞ் செய்த பின்னர் நல்ல நீர் குடித்தல் வேண்டும். அந்த நல்ல நீரும் வெந்நீராதல் வேண்டும். அதுவும் அதிகமாகக் குடியாதிருத்தல் வேண்டும்.

ஆகார வகை

கிழங்கு வகைகள் உண்ணுமல் இருக்க வேண்டும். அவற்றில் கருணைக் கிழங்கு மாத்திரம் கொள்ளுதல் கூடும். பழவகைகள் உண்ணுதிருத்தல் வேண்டும் அவற்றில் பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்—இவை நேர்ந்தால் சிறிது கொள்ளுதல் கூடும். பழைய கறிகளைக் கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும். பதார்த்தங்களில் புளி, மிளகாய் சிறிதே சேர்க்க வேண்டும், மிளகு, சீரகம் அதிகமாக சேர்த்தல் வேண்டும். கடுகு சேர்ப்பது அவசியமல்ல. உப்பு குறைவாகவே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் அன்றி, எந்த வகையிலும் உப்பு மிகுதியாகக் கொள்ளாமல் உபாயமாகக் கொள்ளுவது தேகம் நீடிப்பதற்கு ஏதுவாம். தாளிப்பில்

பசுவெண்ணெய் நேரிட்டால் தாளிக்க வேண்டும். நேராத பட்சத்தில் நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்க்கவுங் கூடும். வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், பீர்க்கங்காய், கலியாண பூசணிக்காய், புடலங்காய், தூதுளங்காய், கொத்தவரங்காய் இவைகள் பதார்த்தஞ் செய்தல் கூடும். இவற்றினுள் முருங்கை, கத்தரி, தூதுளை, பேயன் வாழைக்காய் — இவைகளை அடுத்தடுத்துக் கறி செய்து கொள்ளலாம். மற்றவைகளை ஏகதேசத்தில் செய்து கொள்ளலாம்.

வடை, அதிரசம், தோசை, மோதகம் முதலிய அப்ப வர்க்கங்கள் கொள்ளப்படாது; ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளவுங்கூடும். சர்க்கரைப் பொங்கல், ததியோதனம், புளிச்சாதம் முதலிய சித்திரான்னங்கள் கொள்ளப்படாது; ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளலாம்,

புளியாரைத் துவையல் தினந்தோறும் கிடைக்கினும் மிகவும் நன்று. கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை, தூதுளைக்கீரை, முன்னைக்கீரை, பசலைக் கீரை, முருங்கைக் கீரை இவைகளைப் பருப்போடு சேர்த்தும், மிளகோடு சேர்த்தும், புளியிட்டும் தனித்தும் கறி செய்து கொள்ளக்கூடும். மற்றைக் கீரைகள் ஏகதேசத்தில் நேரில் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவுங்கூடும். புளித்த தயிர் சேர்த்தல் கூடும். பருப்பு வகைகளில் - முளை கட்டாத துவரம் பருப்பு, அல்லது முளை கட்டின துவரம் பருப்பு மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல், குழம்பிடல், வேறொன்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து, நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடும். அந்த நெய்யை மிகவுஞ் சேர்க்கப்படாது. மற்றப் பருப்பு வகைகள் அவசியமல்ல. ஏகதேசத்தில் நேர்ந்தால் கொள்ளவுங் கூடும்.

ஜலம்

சுக்கைச் சுண்ணும்பு தடவிச் சுட்டு, மேலழுக்கைச் சுரண்டிப் போட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு, நல்ல ஜலத்திற் கொஞ்சம் போட்டு, ஐந்து பங்கில் மூன்று பங்கு நீர் சுண்ட இரண்டு பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி, அதைத் தாகங் கொள்ளுதல் வேண்டும். நேராத பட்சத்தில் வெந்நீராவது கொள்ளுதல் வேண்டுமேயன்றிக் குளிர்ந்த ஜலங் கொள்ளப்படாது.

எந்தப் போஜனத்திலும் புலால் எந்த வகையிலும் புசிக்கக் கூடாது

எப்படிப்பட்ட போஜனமாயினும் சிறிது குறையவே புசித்தல் வேண்டும். எந்தக் காலத்திலும் பசித்தா லல்லது எந்த வகையிலும்

போஜனஞ் செய்யப்படாது. வாதபித்த சிலேத்துமங்கள் அதிகரிக்கத் தக்க போஜனங்களை அறிந்துவிடல் வேண்டும்.

பகலில் நித்திரை கூடாது

பகலில் போஜனஞ் செய்தவுடன், சற்றே படுத்தெழுந்தல்லது வேறு காரியங்களில் பிரவேசிக்கக்கூடாது. ஆயினும், நித்திரை வரும்படி படுக்கப்படாது. பகலில் எந்த வகையிலும் நித்திரை யாகாது. சிறிது படுத்து எழுந்தபின் - பாக்கும் வெற்றிலையும் குறைவாகவும் - சுண்ணம்பு சிறிது அதிகமாகவும் - தாம்பூலம் பஞ்ச வாசங்களோடு தரித்து, முதலில் ஊறிய ஜலத்தைப் புறத்தில் உமிழ்ந்துவிட்டுப் பின்பு ஊறுஞ் ஜலத்தை உட்கொள்ளல் வேண்டும். பகற் போஜனஞ் செய்த சுமார் பதினேழரை நாழிகைக்குப் பின்பு, பேயன் வாழைப்பழம், ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் பங்களா வாழைப்பழம் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நேர்ந்தால் சாப்பிடக் கூடும். காலையில் பால் சாப்பிடும்போது பசி அதிகரித்திருந்தால் இந்தப் பழங்களில் நெய் சர்க்கரை கலந்து சிறிது சாப்பிடக்கூடும்.

பகலில் பெண்கள் தேக சம்பந்தங் கூடாது

பகற் போஜனஞ் செய்தபின் சற்று நேரங் கடவுளைத் தியானித்திருக்க வேண்டும். அதன்பின் எந்த வேலை செய்யினுந் தேக க்ரணங்களுக்கு மெலிவு உண்டுபண்ணுகிற வேலைகளாகச் செய்யப்படாது. செய்யினுஞ் சிறிது சிறிதாகச் செய்தல் வேண்டும்.

மாலைக் கடன்

சாயங்கால வெய்யில் தேகத்திற் படும்படி சிறிது உலாவுதல் வேண்டும். காற்று மிகுந்தடிக்கில் அப்போது உலாவப்படாது. அன்றி கடின வெய்யில், பனி, மழை - இவைகள் தேகத்திற்பட உலாவப்படாது.

இராத்திரி முன்பங்கில் தேகசுத்தி செய்து, விபூதி தரித்துச் சிவத் தியானஞ் செய்தல், தோத்திரஞ் செய்தல், சாத்திரம் வாசித்தல், உலகியல் வியவகாரஞ் செய்தல்—இவை முதலியவை கூடும்.

பின் போஜனஞ் செய்தல் வேண்டும். இராப்போஜனம் பகற் போஜனத்தைப் பார்க்கிலும் அற்பமாகப் புசித்தல் வேணடும். இரவில், தயிர், கீரை, வாயுவான பதார்த்தம், குளிர்ச்சியான பதார்த்தம் சேர்க்கப் படாது. சூடான பதார்த்தங்களையே அறிந்து சேர்க்கவேண்டும். அவை சிறு -த்கரி, முருங்கை, அவரை, வற்றல் முதலியவையாம். இரவில் போஜனஞ் செய்தபின, சிறிது உள்ளே உலாவுதல் வேண்டும். பின்பு சிவத் தியானம் முதலியவை செய்தல்வேண்டும், சுமார் பன்னிரண்டு நாழிகைக்கு மேல் காலைக்குச் சொல்லியபடியாவது தனித்தாவது பசுவின்பாலை நன்ருகக் காய்ச்சிக் குடித்தல் வேண்டும். பின் சில நேரஞ் சென்று சுமார் பதினைந்து நாழிகையில் பாக்கும் சுண்ணம்பும் மிகவும் குறைய வெற்றிலை மிகவும் அதிகப்படக் கலந்து பஞ்ச வாசத்தோடும் போட்டுக் கொண்டு, முதற் ஜலத்தை யுமிழ்ந்து பின்வருஞ் ஜலத்தை உட்கொண்டு திப்பியை உமிழவேண்டும். மற்ற வேளையும் தாம்பூலத்தின் திப்பியை உமிழுதல் அவசியம்.

நித்திரை

பெண்களுடன் தேக சம்பந்தம் செய்ய வேண்டில், முன் ஒரு நாழிகை பரியந்தம் மனத்தை தேக சம்பந்தத்தில் வையாது வேறிடத்தில் வைத்துப் பின் சம்பந்தம் செய்தற்குத் தொடங்கல் வேண்டும். தொடங்கியபோது அறிவு விகற்பியாமல்—மன முதலிய கரண சுதந்திரத்தோடு, தேகத்திலும் கரணங்களிலுஞ் சூடு தோன்ருமல், இடதுபுறச் சாய்வாகத் தேக சம்பந்தஞ் செய்தல் வேண்டும். புத்திரனைக் குறித்த காலத்தன்றி மற்றக் காலங்களில் சுக்கிலம் வெளிப்படாமலிருக்கத்தக்க உபாயத்தோடு தேக சம்பந்தம் செய்தல் வேண்டும். அவ்வுபாயமாவது: பிராணவாயுவை உள்ளேயும் அடக்காமல் வெளியேயும் விடாமல் நடுவே யுலாவச் செய்து கொள்ளுதலாம். ஒரு முறையன்றி, அதன் மேலுஞ் செய்யப்படாது. தேக சம்பந்தஞ் செய்தபின், தேக சுத்தி செய்து திருநீறணிந்து சிவத்தியானஞ் செய்து, பின்பு படுக்கவேண்டும்.

படுக்கும்போது இடது கைப் பக்கமாக படுக்கவேண்டும்

எந்தக் காலத்தில் எது குறித்துப் படுத்தபோதிலும், இடது கைப் பக்கமாகவே படுத்தல் வேண்டும். பின்பு ஏழரை அல்லது பத்து நாழிகை யளவு (3 அல்லது 4 மணி நேரம்) நித்திரை செய்தல் வேண்டும். அதன் பின் விழித்துக்கொண்டு நல்ல சிந்திப்புடனிருத்தல் வேண்டும். இரவில் தேக சம்பந்தம் நான்கு தினத்திற்கொரு விசை செய்தல் அதமபட்சம், எட்டு தினத்துக்கொரு விசை செய்தல் மத்திமபட்சம். பதினைந்து தினத்துக்கொரு விசை செய்தல் உத்தமபட்சம். அதன் மேற்படில் சுக்கிலம் ஆபாசப்பட்டு தானே கழியும். நான்கு தினத்திற்கொரு விசை செய்யில் சுக்கிலம் நெகிழ்ச்சிபட்டுச் சந்ததி விருத்தியைக் கெடுக்கும். ஆதலில், அதமபட்சமாயிற்று. இரவில் சொப்பனம் வராது மிருதுவாகவே நித்திரை செய்து விழித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

எப்போதும் பயத்தோடிருக்கப்படாது. பரிச்சேதம் பயம் இல்லாமலும் இருக்கப்படாது. எப்போதும் மன உற்சாகத்தோடிருக்க வேண்டும். கொலை, கோபம், சோம்பல், பொய்மை, பொருமை, கடுஞ்சொல், முதலிய தீமைகள் ஆகா. உரத்துப் பேசல், வேகமாக நடத்தல், ஓடி நடத்தல், வழக்கிடல், சண்டையிடல் கூடா. எந்த விதத்திலும் பிராணவாயு அதிகமாகச் செலவாகாமற்படி ஜாக்கிரதையோடு பழகுதல் வேண்டும்.

தலை முழுகுதல்

பொற்றலைக் கையாந்தகரையை உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலைக்கிட்டு நான்கு நாளைக்கு ஒருவிசை வெந்நீரில் முழுகவேண்டும். அன்றி, வாரத்திற்கு ஒரு விசையாவது முழுகுதல் வேண்டும். தூளில்லாத பட்சத்தில் நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சியே முழுகுதல் வேண்டும். புகைக்குடி, கஞ்சாக்குடி, கள்குடி, சாராயக்குடி முதலிய மயக்கக் குடிகளாகா.

1. மலஜலத்தைச் சிறிதும் அடக்கப்படாது.
2. சுக்கிலத்தைச் சிறிதும் வீணில் விடப்படாது.
3. துன்மார்க்கப் பழக்கஞ் செய்யக்கூடாது.

எந்த வேலை செய்யினும், எந்த விவகாரஞ் செய்யினும் சிவசிந்தனையோடு செய்து பழகுதல் வேண்டும்,

விஷ கடிகளுக்கு நமது முன்னோர்களின் எளிய வைத்தியம்

எரிசனம் திருநாவுக்கரசு, B.Sc.,

உலகில் எத்தனையோ ஜீவராசிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் அதிகமான அளவு காணப்படுவது ஊர்வன. நிலத்தில் வாழ்பவை, நீரில் வாழ்பவை, நீரிலும் நிலத்திலும் வாழ்பவை, பறப்பன போன்ற இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளைவிட ஊர்வன இனத்தில்தான் விஷமுள்ள பாம்பினங்கள், தேள், நட்டுவாக்கலி, எலி, செய்யான் முதலியவை வாழ்கின்றன. இப்படிப் பட்டவைகளுடன் ஒன்றாக கலந்து நாமும் வாழ்கிறோம். எனவே நாம் அத்தகைய விஷ ஜந்துக்கள் கடித்தால் அதற்கான சில எளிய வைத்தியத்தை தெரிந்திருக்க வேண்டாமா?

நாக பாம்பு விஷங்களுக்கு

கொடிய விஷமுடையவை நல்ல பாம்பினங்கள் என்பது நாம் அறிந்ததே.

மருந்து :

1. கொல்லன் கோவைக் கிழங்கு, அப்பைக் கோவை கிழங்கு, உறிக்கட்டி வேர், இவைகளை சமனாக உலர்த்தி இடித்து திரிகடுகு சூரணத்தில் விரவிக் கொடுக்கவும்.
2. வட்டத்துத்தி வேர், குமட்டி வேர், மாதுளைவேர், சித்தவரை வேர், மிளகரணை வேர் இவைகளை அம்மியில் அரைத்து உலர்த்திப் பச்சைப்பாக்குக் காயுடன் கலந்து கொடுக்கவும்.
3. முருங்கை இலை, எருக்கிலை, தும்பை இலை இவைகளில்சிறிது எடுத்து கசக்கி மூக்கில் நசியமாக மூன்று சொட்டு விடவும்.

விரியன் தீண்டினால்

"விதி முடிந்தால் விரியன் கடிக்கும்" என்பது பழமொழி. இப்படிப்பட்ட பழமொழியை அடை மொழிக்கு உரிய விரியன்

இனம் ஆறு வகையாகப் பிரிப்பர். அவைகள் பெருவிரியன் செவ்விரியன், நிழலுறை விரியன், பொரி விரியன், புல் விரியன், குருதி விரியன் என்பவைகள். இவைகள் கடித்தால் அதற்கான எளிய மருந்துகள்

1. பெருவாகைப்படைச்சாறு 150 மில்லி பசுவின் நெய் 50 மில்லி இவற்றில் 50 கிராம் மிளகை இடித்துப் போட்டு நன்ருகக் கல்க்கிக் கொடுக்கவும்.

2. 200 மில்லி பாகல் இலேச் சாற்றுடன் 50 கிராம் மிளகு தூள் போட்டு கலந்து குடிக்கவும்.

கடிவாயின் வீக்கம் வற்ற :—தக்காளி வேர் நீலிவேர், நாயுருவிவேர் இவற்றுடன் பாக்குக் கலந்து அரைத்து வீக்கத்தில் பூச வடியும்.

மண்டெலி விஷத்திற்கு

மண்டெலியில் சொரி மணடெலி, வீங்கு மண்டெலி, திமிரிடு மண்டெலி முதலிய வகைகள் உண்டு. சாணுன் மூக்கன் என்னும் வகைப் பாம்பும் இத்துடன் சேரும். இவை கடித்தால் கடிவாய் முதல் உடலெங்கும் வீக்கம் காணும். அவற்றிற்கு மருந்து.

சொரி மண்டெலிக்கு நன்னரி வேர் பாலுடன் அரைத்து மூன்று நாள் கொள்ளவும் வீங்கு மண்டெலிக்கு மூங்கிற் சுரை யின் வேர், புங்கம் வேர், இண்டம் வேர், தக்காளி வேர் இவை களே இலுப்பைப் புண்ணுக்குடன் அமுரி விட்டு அரைத்து கடி வாயில் பூச விஷமும் வீக்கமும் இறங்கும்.

திமிரிடு மண்டெலிக்கு பொன் முசுட்டை வேரை பாலில் அரைத்துக் குடிக்கவும். சாணுன் மூக்கான் விஷத்திற்கு வன்னி இலேயை காடியில் அரைத்து மூன்று நாள் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட்டு உடலிலும் பூசவும்.

தேள் கடிக்கு

1. வெள்ளருகு, ஆடுதின்னாப்பாளை, கீழாநெல்லி நிழலிலுலர்த்திச் சூரணம் செய்து சாப்பிடவும். வெந்நீரும் கொடுக்கவும்.

2. கொல்லன் கோவைக் கிழங்கை அரைத்துக் கொடுக்கவும்.

3. வெள்ளெருக்கன் பால் துணிதனில் நனைத்து மயில் பீலியில் சுற்றி அதன் மேல் கோழி எச்சம் தடவி உலர வைத்து தீ கொளுத்தி கொட்டு வாயில் புகைக்க கடுப்பும் வலியும் போகும்.

4. கொட்டு வாயில் வெங்காயத்தை அரைத்து அழுத்தித் துடைக்கவும்.

5. புளியங் கொட்டையை முலைப்பாலில் நன்றாக அரைத்து கொட்டு வாயில் பூசினாலும் விஷமும் வலியும் போகும்.

நட்டுவாக்கலி கடித்தால்

1. கத்தரிக்காயை வெதுப்பிக் கொட்டு வாயில் வைத்துக் கட்டவும்.

2. பழம் புளியினை காடிதனில் ஊற வைத்து குழம்புபோல் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கச் செய்து அந்த ஆவியை கொட்டுவாயில் பிடிக்க கடுப்பும் வலியும் நிற்கும்.

மற்ற விஷ ஜந்துக்கள் கடித்தால் மருந்து

எலி கடித்தால்: எலி வகைகள் மொத்தம் பதினெட்டு இவைகள் கடித்தால் பச்சை ஆதாளையின் விதை பத்தெடுத்து பசும் பாலில் அரைத்து மூன்று நாட்கள் குடிக்கவும்.

ஆறு புள்ளி வண்டு கடித்தால்: பாகல் இலைச் சாற்றையும் பழம் காடியையும் கொதிக்க வைத்து ஆவியை கடிவாயில் பிடிக்கவும். பின் சரக்கொன்றை வேரை பாலில் அரைத்துச் சாப்பிடவும்.

பச்சோந்தி கடித்தால்: தழுதாழை இலை, குரட்டை இலை, இரண்டையும் சிறு நீரில் அரைத்துக் கடிவாயில் பூசவும். □

பொருள்களின் குணவிளக்கம் தெளிவுரை

(முன் மாத தொடர்ச்சி)

மட்டை நீரின் குணம்

மட்டை நீராற் கிரிச்ச மாறுமட மயிலே
யொட்டி நின்ற நீரிழிவு மோடுங்காண்—கெட்ட
பவுத்திரமும் புண்ணும் பறக்கும் பயந்தே
புவிக்குள் வயிற்றுக் கடுப்பும் போம்.

(க - து) தெங்கு பனை முதலிய மட்டைகளிற் பிழிந்த நீரினால் மூத்திரக் கிரிச்சரம், நீரிழிவு, பவுத்திர நோய், ரணம் வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவை போகும்.

1. இளநீரின் குணம்

இளநீரால் வாத பித்த மேகு மனதுந்
தெளிவாய்த் துலங்கு மிகுதிஷ்டிக்—கொளிவுங்
குளிர்ச்சியு முண்டாகுங் கொடியவன னீங்குந்
தளிர்த்தகன நொய்தாகும் சாற்று.

2. இளநீரின் குணம்

என்று மிளநீர் ஜீரனிக்கும் கபமறுக்குந்
துன்றனராஞ் சீதமெனச் சொல்லுவர்கா னின்றெழும்பும்
பித்தமொடு வாந்தியும் போம் பேதிகட்—டிரண்டாங்
கொத்தலரும் பூங்குழலாய் கூறு.

(க - து) கொத்துகளினின்று மலர்ந்தழகிய கூந்தலையுடைய பெண்ணே! முறைமையாக இளநீரைப் பருகினல், வாதகோபம் பித்த தோடம், வெப்பம், தேகயாரிப்பு, கபாதிக்கம், பைத்தியதோடம், வம்மை, அதிசாரம், ஆகியவை நீங்கும், மனத் தெளிவு நேத்திரத் துலக்கம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப் பெருக்கம், மலப் போக்கு ஆகியவைகள் உண்டாகும். இது உஷ்ண சீதளத்தை உடையது.

செவ்விள நீரின் குணம்

பித்தமொடு தாகம் பெருத்த வழிநடையா
லெய்தலாயாகுமிவை யேகு நித்தியமுஞ்
செவ்விள நீருண்டக்காற் றீரும் பல கபமு
மல்விள நீ காங்கை மின்னேயாய்

(க - து) சிவந்த விளநீரனைய கொங்கைகளையுடைய மின்னலைப் போன்ற இடையையுடையவளே! தினமுஞ் செவ்விளநீரை யருந்தில் பித்த விருத்தி தாகம், வழிநடையாலிளைப்பு அயர்வு பற்பல க்ஷயம் ஆகிய வைகள் நீங்கும்.

புதிய பழைய இளநீரின் குணம்

புதியிளநீர் புத்தமனும் பூதலத் தோருண்ணும்
பதமுடனே யுண்பார் பரிவாய் நிதநிதமு
முண்ணப் பழவிளநீருண்டா பலவகைநோ
யெண்ணி நீயறிவாயினி.

(க - து) இளவழுக்கையையுடைய புதிதாய் பறிக்கப்பட்ட இள நீரையுண்பவர்க்கு பித்த கோபம் விலகும். பழைய இளநீரையுண்டால் ஜலதோடம் முதலிய பற்பல நோய்கள் உண்டாகும்.

பச்சை இளநீரின் குணம்

பச்சை இளநீர் மேகம் பழம் சுரங்களைப் போக்கும்
கச்சி முலைமாதே கபமறுக்கும்—மெச்ச
வயிற்றிற் கிருமியொடு வன்சொறி கண்ணோயும்
அயர்ந்தோடச் செய்யு மறி.

(க - து) வாரிக்குக்கிய தனங்களையுடைய பெண்ணே! பச்சை யிளநீர், சீழ் பிரமேகம், பழைய சுரம், கபாதிக்கம், எறிகிருமி, யானை சொறி, கண்ணோய் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

கேளி இளநீரின் குணம்

கேளியுண்ண மேகம் போம் கேளாய் மடமயிலே
நீளகட்டுக்கிட நிலை யாவாந் தாளாத
தாகமொடு மந்தமறுந் தானே கரப்பனும் போம்
வேக வனலுந் தணியு மே.

(க -து) இளமை பொருந்திய மயில் போலும் சாயலையுடைய மாதே கேளி இளநீரையுண்டவர்க்கு ரத்த மேகம் மலக்கிருமி, விதாகம், மந்தாக்கினி, கரப்பான், அதிசாரம் ஆகியவை நீங்கும்.

மஞ்சள் கச்சி இளநீரின் குணம்

பித்தம் போம் சோடையறும் பேருலகில் யாவருக்கும்
தொத்து கபமுந் தொலையுங்காண் தத்துகின்ற
பொல்லாப் பழஞ்சுரமும் போகுமஞ்சள் கச்சிகைப்
பொல்லாப் பொனைறிலைப் புகல.

(க - து) மஞ்சள் கச்சி இளநீரை யருந்தினல், பித்த தோடம் சிலேத்துமாதிக்கம், சோபை, பழைய சுரம், ஆகிய இவை விலகும்.

அடுக்கிள நீரின் குணம்

அடுக்கிள நீர் கபத்தை யண்டாதகற்றும்
வடுக்கண்ணு யின்னும் வகுப்போம்—படுக்கும் பேர்
துண்டாற் ,சுகமெய்து முள்ளங் கிருமியிதை
கண்டலிறந்து விடுங்காண்.

(க - து) மாவடுவை யொத்த கண்களையுடைய பெண்ணே! நித்திரைக்கு முன் அடுக்கிள நீரையுண்டால், கபதோடமும் மலக்குடலைப் பற்றிய கிருமியும் போகும். நன்மை உண்டாகும்.

கருவிள நீரின் குணம்

மருமலர் வாழ்வானே கேள் வையகத்தோர் நித்தங்
கருவிள நீருண்ணக் கபமுங்—கிருமிநெளி
புண்ணுங் கரப்பானும் போகுமிகக் காந்தியுறு
மெண்ணுமெனப் பூரிப்பா மென்.

(க - து) வாசனை பொருந்திய தாமரை மலரில் வசிக்கின்ற மாதே! கருமை நிற இளநீரால் கபாதிக்கமும், புழு நெளிகின்ற கரப்பானும் நீங்கும். தேஜசும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

சோரி இளநீரின் குணம்

கரரிருட் கூந்தல் கருங்கண் மடமயிலே
சோரியிள நீரருந்த கோளபயறும்—கூறியதோ
பச்சிக் கருமியறும் பொன்மேனியாமுலாம்
பேச்சிற் தெளிவுண்டாம் பேசு.

(க - து) கருத்த கூந்தலையுங், கரிய கண்களையும், மயில் போலும் சாயலையுடைய பெண்ணே ! ரத்த வண்ண இளநீரால் வீக்கமும், வயிற்றி லுள்ள பூச்சியும், சன்ன கிருமியும் போம், தேகம் அழகும் தெளிவும் வசனமுண்டாகும்.

ஆயிரங்கச்சி இளநீரின் குணம்

வேக முறுந் தீபனமா விட்டோடு வாதகப
பாகமதிற் சேர்ந்த வலிப்பும் போம்—வாகுறுபுண்
வாயிரங்கு சீழும் வயிற்று வலியும் தொலையும்
ஆயிரங் கச்சிக் கறி.

(க - து) ஆயிரங்கச்சி இளநீரால், வெப்பமும், பசியும், ஆம வாத, கபதொந்தம் நமச்சல் விரணம் சூழ் குன்மம் ஆகியவை தீரும்.

குண்டற்கச்சி இளநீரின் குணம்

அண்டையிலே நின்றாக் கரோசி கெடுந்தீபனமாங்
கெண்டைவிழி மாதரசே கேளின்னும்—கண்டபடி
குண்டற்கச்சிருக் கொடுந்தாக மாறிவிடும்
பண்டைப் பழ மலம் போம் பார்.

(க - து) மகரத்தைப் போன்ற கண்களையுடையவளே ! குண்டற் கச்சி இளநீரால், அருசி, விதாகம், நாட்பட்ட பழைய மலம் ஆகிய இவை போம். ஜடராக்னியுண்டாம்.

ஊணுக்கு முன் அருந்தும் இளநீரின் குணம்

ஊணுக்கு முன் நீருண்டாற் பசி போகும்
வீணுக்குன்மம் விளையும் காண் பேணியிதை
மாலை தனிலருந்த மண்ணு புழுச்சாகும்
வேலையொத்த கண்ணாய் விளம்பு.

(க - து) வேலை நிகர்த்த கண்களையுடைய மாதே ! காலைப் புசிப் புக்கு முந்தி இளநீருண்டால் பசி நீங்கிவிடும். குன்மம் ஆகும். மாலையில் உண்டால் பெருங் கிருமிகள் ஒழியும்.

உண்டபின் அருந்தும் இளநீரின் குணம்

வாத பித்த மீருது வன் பயித்தியந் தீரும்
கோதின் மலஞ்சாயுங் கொடும்பசியா—மாதரசே !
மண்டியதோர் வாராது மேனி மினுமினுக்கும்
உண்ட பின்பு நல்லிலநீருண்.

(க - து) பெண்களின் நாயகமே ! புசித்த பின்பு இளநீரையுண் டால் வாத பித்த கோபம் தணிவதுமின்றி, தனிப்பித்த தோடம் நீங்கும். தாராளமாக மலங்கழியும். அதி தீபனமும் உண்டாம். நோயணுகாது தேகம் மினுமினுக்கும்.

காய்த்தாரிய இளநீர், செவ்விளநீர், கெவுளி பாத்திரை இளநீர் இவைகளின் குணம்

காய்த்தாரிய இளநீர் காசங்க பந்தீர்க்கு
மாய்ந்திடாத் தாக சுர மாற்றுங்காண் –ஆய்ந்ததொரு
செவ்விள நீர் பித்தஞ் சிதைக்கும் கெவுளி கொண்டால்
யெவ்வளவுந் தாபமில்லை யெண்.

(க - து) மட்டை சீவித் தண்ணீரிலே போட்டு காய்ச்சி ஆறிய இளநீரானது. இருமல். தோஷம், வரட்சி சுரம், இவைகளைப் போக்கும் செம்மை நிறமுள்ள இளநீர், பித்த தோடத்தை விலக்கும் கெவுளிப் பாத்திரை என்னும் இளநீரையுண்டால் உஷ்ணம் விலகும்.

[தொடரும்]

உடல்நலக் குறிப்புகள்

திரு ஆன். விக்மோர் எனும் இயற்கை மருத்துவர், ''Be Your own Doctor'' எனுந் தலைப்பில் எழுதிய நூலினைத் தமிழில், திரு. வி. ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, அவர்கள், 'உங்களுக்கு நீங்களே வைத்தியர்' எனும் தலைப்பில் மொழி ஆக்கம் செய்து, அதனைத் 'தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம்' வாயிலாக வெளியிட்டுள்ளார். நோயில்லா நெறியினை, அறிவியல் கண்கொண்டு எளிய தமிழில், தெளிவாக விளக்கும், இந்நூல், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இடம் பெறத்தக்கது. சுற்றுப்புறங்களின் தூய்மையும், உணவு, உடல், உள்ளத் தூய்மையும் எங்ஙனமெல்லாம், நோயினின்று நம்மைக் காக்கின்றன என்பதை அழகாக விளக்கும் ஆசிரியரின் பாணி, பாராட்டத்தக்கப் பணியாகும். 'சில முக்கியமான குறிப்புகள்' என்னும் தலைப்பில் இந்நூலின் ஆசிரியர் கூறும் கருத்துகளே 'உடல்நலக் குறிப்புகள்' என்னும் மேற்கண்ட தலைப்பில் இடம் பெற்றுள்ளன. மூலிகை மணி வாசகர்கள் மட்டுமின்றி, நோயற்று வாழ விரும்பும் எல்லோரும் வாங்கிப் படித்து பயன் பெறத் தக்க நூல்.

நூலின் பெயர்: **'உங்களுக்கு நீங்களே வைத்தியர்'**

ஆசிரியர், மூலம்: ஆன். விக்மோர்,

தமிழில்: வி. ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

வெளியீடு: தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவர் சங்கம், மதுரை - 625020

விலை: ரூ 2-50

உடல், மனம், ஆத்மா என்னும் முக்கியமான மூன்று அம்சங்களால் மனிதன் படைக்கப்பட்டிருக்கிறான். ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கு இவை மூன்றின் சம நிலையைப் பேண வேண்டும். அப்போது தான் இந்த இயந்திரம் (உடல்) வாழ்நாள் முழுவதும் சீராக வேலை செய்யும்.

இவை மூன்றிலும் மனிதனுடைய ஆத்மீக அம்சம் மிகவும் மகத்துவம் வாய்ந்தது. தன்னுடைய உடல்நலத்தை மட்டும் விரும்பும்போது தோல்வி வந்தடைகிறது. சிறிது வெற்றி கிட்டியதுபோல் தோன்றலாம். ஆனால் நிலைத்ததாக இராது. மனிதன் புறப்பட்ட இடத்திற்கே திரும்பி வந்ததைக் கண்டிருக்கிறேன்.

உடம்பைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பு தன்னுடையதே என்ற அறிவு ஏற்படாதவரை, மனிதனுக்கு நிச்சயமாகத் தோல்வி உண்டாகும். மனித இயல்பிற்கு மாருகவும் தேவைக்கு மேலும் வயிற்றில் திணிப்பது உடலுக்குக் கொடுமை செய்வதாகும். மனிதன் 'தன்னுடைய ஆசைகளை எவ்வளவு தூரம் நிறைவேற்ற விரும்புகிருனே — இந்த வண்டியைத் தள்ளி ஓட்டுவதற்காக சிகரெட், சாராயம் மற்றும் உடல் நலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவை உட்கொள்கிருனே—அவ்வளவு தூரம் அவன் வாழ்க்கைக் குறிக்கோளையும் லட்சியத்தையும் விட்டு விலகிச் செல்கிருன். உடம்பின் மீது அளவற்ற ஆசை இருக்கலாகாது; ஆனுல் அதை அவசியம் மதிக்க வேண்டும். ஏனென்ருல் இறைவன் அவனை எதன்பொருட்டு படைத்தானே அந்தப் பணியைச் செய்து முடிக்க வேண்டுமல்லவா? மனிதன் ஒவ்வொருவனுக்கும் தன்னுடைய கடமைகள் இருக்கின்றன. ஆனுல் நோய்ப்பட்ட உடலைக் கொண்டு அவை நிறைவேற்றப்படமாட்டா.

நமது எண்ணங்கள் அன்பு மயமாக இல்லாதவரை வாழ்க்கையின் எந்தப் பகுதியிலும் வெற்றிகிட்ட முடியாது. ஆரோக்கியமும் கைகூடாது. மாற்ருனைப் பழிப்பதும் அவனைப் பாவி என்று அவமானம் செய்வதும் இலட்சியத்திற்கு எதிரானவை. பெரும்பாலானவர்களிடத்தில் ஆண்டவனைக் காண்பது கஷ்டமாக இருந்தபோதிலும், அவர்களிடமெல்லாம் அவன் இருக்கத்தான் செய்கிருன். அவர்கள் சற்றே வழி பிறழ்ந்து விட்டார்கள் என்று கருதவேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்களை வெறுப்பதற்குப் பதிலாக அவர்களிடம் அன்பு கருணை, இரக்கம் காட்ட வேண்டும்.

வீட்டிற்கு யாராவது விருந்தாளி வருவதாக இருந்தால் நாம் வீட்டைச் சுத்தம் செய்கிருேம்; பார்ப்பதற்கு நன்ருக இருக்கும்படியும், சௌகர்யமாக இருப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் அதைப் பார்த்துக் கொள்கிருேம். அவ்வாறிருக்கையில் இந்த வீட்டை, இறைவனுடைய இந்தக் கோவிலைக் கவர்ச்சி குறைந்ததாகவும் உறைவதற்குத் தகுதியற்றதாகவும் வைத்துக் கொள்வானேன்? என்னுடைய உடம்பில் இறைவன் குடிகொண்டிருக்கிருன் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமை கொள்ள வேண்டும். ஆனுல் வெற்றுத் தம்பம் ஒருபோதும் கொள்ளாதீர்கள்.

வெற்றுத் தம்பத்திற்கும் பொய்யான அகந்தைக்கும் இடமில்லாதவாறு உங்களின் நேர்மை இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உங்களையே ஓர் எடுத்துக் காட்டாக முன் வைத்தால் அதுவே ஒரு நேரடிச் சான்றாகும். அந்த மாற்றத்தைப் பிறர் பார்க்கலாம். அதன் பலனையும் அவர்கள் காண்பார்கள். அதைப்பற்றிக் கவனிக்கவும் செய்வார்கள். உங்களைப் பார்த்து ஒருவேளை அவர்களும் சீரிய இலட்சியத்தின் மதிப்பை உணரலாம்.

உடல்நலம் பேணுவதற்காக இறைவன் மனிதனுக்கு அவசியமான எல்லாச் சாதனங்களையும் அருளியிருக்கிறான். இந்தக் கருவிகளில் எல்லாவற்றுக்கும் முதலாக சூரிய ஒளியைப் பற்றி நான் சொல்லுகிறேன்.

சூரியன்

சூரிய மண்டலத்தின் முக்கிய கோள் என்ற முறையில், சூரியன் தோன்றுதொட்டு மனித வாழ்க்கையில் சிறப்பான பங்கு கொண்டிருக்கின்றான். பழங்காலத்தில் எகிப்து நாட்டவர் கதிரவனை இறைவன் என்று கருதி வழிபட்டார்கள். விண்ணிலிருந்து ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கும் கதிரவனிடமிருந்து வெப்பமும் ஒளியும் கிடைக்காவிடில் இந்த மண்ணுலகில் உயிர்வாழ முடியாது என்ற உண்மையை மனிதன் எப்போதும் அறிந்திருக்கிறான். சூரியனே உடல் நலத்தின் ஊற்று என்பதை இப்போது மக்கள் உணர்ந்துள்ளார்கள். இவனன்றி அனைத்துப் பொருட்களும் உணர்வு மழுங்கி மாய்ந்து போகும். சூரியக் கதிர்கள் அவற்றின் உக்கிரத்திலும் உபயோகத்திலும் மாற்றத்தை விளைவிக்கின்றன. இக்கதிர்கள் கனலைப் போன்று மிக்க உக்கிரமானதாகி விட்டால் நிலம் எரிந்து போகும்; வெப்பம் ஒரேயடியாகக் குறைந்து விட்டால் குளிர் தாங்காமல் படைப்பு முழுவதும் அழிந்து போகும்.

சூரியனிடமிருந்து விடமின் 'D' கிடைக்கிறது. உடம்பில் விடமின் 'D' இருந்தால்தான் கால்சியமும் பாஸ்பரசும் வேலை செய்ய முடியும். தோல் ஒரு கவசம்போல் பயனுள்ள கதிர்களை உடம்பின் ஆழமான உட்பகுதி வரைக்கும் நுழைய விடாமல் தடுக்கிறது. சூரியன் நம்முடைய இந்தத் தோலைப் பண்படுத்தி உறுதியை அளிக்கிறான். இந்தக் கதிர்கள் நமது உடலில் ஏழு அங்குல ஆழம் வரை நுழைகின்றன என்று அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். மற்ற முறையில் பயன்படுத்தினால் சூரியக் கதிர்கள் தோலுக்கு அடியில் வலைபோல் பரவியிருக்கும் தந்துகிகளைச் சேதப்படுத்தாது; மாறாக அவற்றால் நிறைந்த பயனுண்டு என்று சொல்ல

வேண்டும். மிக அதிகமான அல்லது மிகக் குறைந்த வெப்பம் இரண்டுமே தீமை பயக்கும். எந்த நல்ல பொருளுக்கும் இந்த உண்மை பொருந்தும். தோலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கவும் ஒத்தடம் கொடுக்கவும் கடுமையான வெய்யிலும், கதிர்கள் நேரடியாகப் படுமாறும் நிற்பவர்கள் விஷயமறியாதவர்கள். கடுமையான சூரிய ஒளியில் அதிக நேரம் இருந்தால் உடலுக்குத் துன்பம் ஏற்படுவதுடன் தலைமிடித்தும் (sun stroke) ரோகக் கூடும். இதனல் சீரண முறை, மூச்சு வாங்கிவிடல், இருதய உறுப்புகள் பாழாகலாம். என்ருவது அவ்வாறு நிகழ்ந்தால் ஒரு துண்டைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து அந்த உறுப்புக்களை மெல்ல மெல்லத் துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் வலி குறையும். கோதுமைப் புல் சாறு [பச்சையம்] தடவினல் எரிச்சலோ வலியோ மிக விரைவில் நீங்கும்.

கடுமையான வெயில் படுவதால் மனிதனின் மூளை குழம்பி விடுகிறது. கொடூரமான வெயிற் காலங்களில் இதை உணரலாம். மழைக் காலத்தில் மேகங்களுக்கிடையிலிருந்து திடீரென்று சூரியன் வெளிக் கிளம்பியதும் மக்கள் எவ்வாறு புதிய வேகத்துடனும், ஆற்றலுடனும், உற்சாகத்துடனும் நிரம்பி விடுகிருர்கள் என்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். வெயிலால் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. மேலும் உடம்பிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் இருதயத்தைத் தூண்டி விடுகின்றன. மனிதனுடைய மூளையும் அதிகத் தூண்டுதலைப் பெறுகின்றது.

நீர்

படைப்பு முழுமைக்கும் உயிர் அளிப்பது நீர். இது இல்லையெனில் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி, களிப்பு என்பதே இராது. சக்தியும் கிடைக்காது. இது இல்லாவிடில் நிலம் முழுவதும் தரிசாகவும், பாலைவனமாகவும் ஆகிவிடும். நம்முடைய உடம்பில் வேறு எந்த அம்சங்களைக் காட்டிலும் நீர் அதிகமாக இருக்கிறது. நீரை ஏற்ற முறையில் பயன்படுத்துவது சிறந்த மருத்துவம் என்பதை மனித நாகரிகம் தொடங்கிய காலத்திலிருந்தே அறிந்திருந்தார்கள். ஆனல் சிகிச்சை முறைகளில் நுணுக்கமான கருவிகளும் முறைகளும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டபோது அறிவியல் அறிஞர்கள் நீர்ச் சிகிச்சையைப் பெரும்பாலும் அலட்சியம் செய்தார்கள். இதனல் தீய விளைவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயாளி முன் காலத்தில் நீர்ச் சிகிச்சையின் மூலமாகத்தான் இழந்த ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெற்று வந்தான். ஆனல் இன்றைய சிகிச்சை முறைகளால் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவது அவனுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

மக்களுக்குத் தூய நீரைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக விஞ்ஞானிகள் அதில் இரசாயன மருந்துகளைச் சேர்த்துக் குடிக்க வைக்கிறார்கள். அந்த மருந்துகள் உடல் நலத்தைக் கெடுக்கின்றன. உணவைக் காட்டிலும் உடலுக்கு நீர் இன்றியமையாதது. தண்ணீர் கிடைக்காவிடில் நான் கைந்து நாட்களிலேயே மனிதன் இறந்து போவான். உடம்பில் நீர் அம்சத்தைப் பற்றிப் போதுமான ஆராய்ச்சி இன்னும் நடைபெறவில்லை இருப்பினும், இதில் போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் அளிக்கும் ஆற்றல் இருப்பதால் இதற்கு உரிய பெருமையும் மதிப்பும் கிடைக்கத்தான் வேண்டும். உடல் நலத்தை அளிக்கவல்ல நீர் என்னும் அம்சத்தை மருத்துவர்கள் மறந்திருக்கிறார்கள் என்ற விஷயத்தை முதன் முதலில் ஜெர்மனியில உணாந்தாாகள். சென்ற நூற்றாண்டில் ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த மூன்று டாக்டர்கள் நீர்ச் சிகிச்சை முறையை வழக்கத்திற்குக் கொண்டு வந்து அதைப் பரப்பினார்கள். அது 'நீப் பாதிரியார் நீர்ச் சிகிச்சை முறை' என்று வழங்கப்படுகிறது. நீப் பாதிரியார் ஜெர்மன் கத்தோலிக்க மதத்தைப் பின்பற்றுபவராக இருந்தார். அண்டை அயலாருக்கு அவர் இந்த முறையில் இலவச வைத்தியம் செய்து வ ந்தார்.

குளித்தல், ஒத்தடம் கொடுத்தல், தெளித்தல் ஆகியவை இந்த நீர்ச் சிகிச்சையின் அடிப்படையாகும். நீப் பாதிரியார் எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் இச்சிகிச்சையை வெற்றிகரமாகச் செய்து காண்பித்தார். கட்டி - கழலைகள் அல்லது புண்களின் மீது தண்ணீரையும் வெந்நீரையும் பயன்படுத்தினால் நோயாளி குணமடையும் காலம் பாதியாகக் குறையும், பனித்துளி விழுந்த புல் தரை மீது வெறுங்காலால் நடந்தால் பாதத்திலுள்ள சிறு துளைகள் துளைக்கின்றன. அதன் வாயிலாக உடலிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறுகின்றன. மண்ணிலிருந்து கிளம்பும் நறுமணத்தால் உடலுறுப்புகளுக்கு ஒரு புதிய வலுவும் வேகமும் கிடைக்கிறது. நாம் அருந்தும் நீர் தூயதாக இருக்க வேண்டும். உடம்பின் தட்ப வெப்ப நிலையை ஒத்திருக்க வேண்டும். அப்போது மிக விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும். ஏனென்றால், அது உடலுறுப்புகளில் மழமழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. வெந்நீரால் வியர்வை ஊறுகிறது அடி வயிற்று உறுப்புகளிலுள்ள வலி நீங்குகிறது. வெதுவெதுப்பான நீரை நிரம்பக் குடித்தால் சீரண முறை ஒழுங்குபடுகிறது. இதனால் குடல்களின் உறக்கத் தன்மை அகலுகிறது. வெந்நீரில் குளிப்பதால் உடல் விறைப்பு நீங்கி தசை நார்களுக்கு இதம் அளிக்கும். தீப்புண்களுக்குத் தண்ணீரைவிடச் சிறந்த மருந்து கிடையாது.

மாலையில் இடுப்புக் குளியல் செய்தால் மூளையில் ஏறிய இரத்தம் கீழே இறங்குகிறது. குறைந்த பட்சம் ஐந்து நிமிடங்களாவது குளிக்க வேண்டும்.

காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தால் நாள் முழுவதும் இதமாக இருக்கும். குளிக்கும்போது உடம்பை நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். இது நல்ல பயனைக் கொடுக்கும். பாதங்களையும் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அவைகளிலுள்ள நுண்துளைகள் திறந்து அழுக்கெல்லாம் வெளியேறும்.

மார்சலீஸைச் சேர்ந்த மருத்துவர் சார்மிஸ் எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் தண்ணீரில் குளிக்கச் செய்தார். ஆனால் நோயைப் பரீட்சிக்க அதிகக் கட்டணம் விதித்தார்.

வெந்நீர்ப் பட்டியைப் பல மருத்துவர்கள் கையாளுகிறார்கள். ஏனென்றால் அதனால் உடலின் நெருக்கடி நிலை அகன்று இன்பம் கிடைக்கிறது. இரத்த ஓட்டமும் சீர்படுகிறது.

பொறுக்கத்தக்க அளவு வெந்நீரில் குளிப்பதால் உடனே தலைவலி நீங்குகிறது. வெந்நீர் உடல் களைப்பை நீக்கி நாடி நரம்புகளுக்குச் சுகத்தையளிக்கிறது. சீரணம் சீராகி இரவு நல்ல தூக்கம் வருகிறது.

உடலுறுப்புகளில் எங்கேயாவது வலி இருக்கிறதென்றால் அங்கு இரத்தம் சேர்ந்திருக்கிறது என்று பொருள். எனவே ஒரு துண்டை வெந்நீரில் நனைத்து, அதைப் பிழிந்து ஒத்தடம் கொடுப்பது மிக்க நன்மை பயக்கும். வெந்நீர் ஒத்தடம் பெரும்பாலும் உடல் வலியையும் நோவையும் வியத்தகு முறையில் அகற்றுகிறது. வெந்நீரால் நிவாரணம் கிடைக்காவிடில், இவ்வாறே தண்ணீரைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

இரண்டு மனிதர்கள் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை என்ற விஷயத்தைக் கவனத்திற் கொள்வது அவசியம். ஒருவருக்கு ஒரு சிகிச்சை பயனளிக்கும். ஆனால் அதே சிகிச்சை வேறொருவருக்குப் பயனளிக்காமலிருக்கலாம். ஒருவருக்குக் கத்தரிக்காய் பத்தியம் என்றால் வேறொருவருக்குக் கத்தரிக்காய் சேரும். எனவே ஒவ்வொரு மனிதருடைய இயல்பைத் தெரிந்து அவருக்கேற்ற சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

தூக்கம்

எல்லா உயிர்ப் பிராணிகளுக்கும் தூக்கம் இயல்பான செயலாகும். அதிகமான உடலுழைப்புச் செய்தும் அமைதியாக இருப்பவருக்குக் குறைந்த சக்தி செலவாகிறது. வயது முதிர்ந்த மனிதர் அதிக உடலுழைப்புச் செய்வதில்லை எனவே அதிகத் தூக்கம் அவசியமாகிறது.

சமைக்காத உணவுப் பழக்கமுள்ளவர்களுக்குக் குறைந்த அளவு தூக்கமே போதுமானது. ஏனென்றால் அவர்களுக்கு நெருக்கடி நிலை இருப்பதில்லை; உடல் நலமும் சீராக இருக்கிறது. ஒருவருக்கு எவ்வளவு தூக்கம் வேண்டுமென்பது அவர் எவ்வளவு மன அமைதியுடனும் மன நெருக்கடியின்றியும் இருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தது.

பலர் அதிகத் தூக்கத்தால் கவலை கொள்கிறார்களென்றால் வேறு பலர் குறைந்த தூக்கத்தால் கவலை கொள்கிறார்கள். தூக்க வில்லையைச் சாப்பிட்டுப் படுபபவர்களுக்கு அமைதியான நல்ல தூக்கம் வருவதில்லை. வயிறு சுத்தமாக இருக்கும். குழந்தைகள் அதிக நேரம் தூங்கா. சக்தியும் அவைகளுக்குக் குறைவாக இருப்பதில்லை. ஆனால் கண்ட பொருட்களைச் சாப்பிட்டு அவர்களுடைய வயிறு நிரம்பியிருக்கும் போதும், மலச்சிக்கல் இருக்கும்போதும் அதிகம் தூங்குகிறார்கள். குறைந்த அளவு தூங்குவதால் அவர்களுக்குப் பயனிராது.

உடற்பயிற்சிகளும் விளையாட்டுகளும்

வாழ்க்கையும் விளையாட்டும் ஒன்றாகச் செல்கின்றன. சராசரி மனிதன் விளையாட்டுகளின்றி எதையும் பெற [illegible] விளையாட [illegible] விருப்பமேற்படவில்லையென்றால் அவன் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறான் என்று நினைக்க வேண்டும். உடல் பலவீனத்திற்குச் சோம்பேறித்தனம் என்று பொருளாகாது. பொருந்தாத உணவே காரணம். பொருந்தாத உணவால் இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. கள் குடித்தவனைப் போன்றே சோம்பேறியையும் நோயாளி என்றே கருத வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகளும் விளையாட்டுக்களும் பலவகைப்படும். உடற்பயிற்சிகள் அழகையும் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. யோகிகளுடைய பயிற்சிகள் அமைதியாயும் சமநிலையாயும் இருக்கின்றன.

காலையில் எழுந்ததும் முதலாவதாகத் தம் மனதிலுள்ள தொல்லைகள் அனைத்தையும் வெளியேற்ற வேண்டும். உடம்பை மெல்ல மெல்லப் படிப்படியாக நன்றாக நீட்டுங்கள். கால்களையும் கட்டை விரல்களையும் இங்குமங்கும் அசைத்து நீட்டுங்கள். இப்போது படுக்கையிலிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்து கழுத்தை மெதுவாக முடிந்த அளவு இடது - வலது பக்கமாகக் கொண்டு செல்லுங்கள். கழுத்து வலித்தால் சிறிது நேரம் தேய்த்து விடுங்கள். இதற்கு முடிந்த அளவு கழுத்தை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று உள்ளே இழுக்கவும். சிறிது நேரம் மூச்சை உள்ளே நிறுத்திப் பின்னர் மெதுவாகக் கழுத்தை முன்னால் சாய்த்துக் கொண்டே

மூச்சை வெளியே விடவும். முகவாய்க் கட்டையைக் கீழே இறக்கியவாறு கழுத்தை இடம் - வலம், பின்னர் வலம் - இடமாகச் சாய்க்கவும். இந்த முறையை ஏழு தடவை செய்யவும்.

கைகளை .வெளிப்புறமாகச் சட்டென்று நீட்டுங்கள். பின்னர் குளிர்ந்த தண்ணீருள்ள பாத்திரத்தில் சிறிது நேரம் கைகளை மூழ்க வைத்திருங்கள். முதுகெலும்பு வளையக் கூடாது. ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பின்னர் வாய் வழியாக மூச்சு முழுவதையும் வெளியே விடவும். நுரையீரல் முழுமையாகக் காலியாக வேண்டும். இவ்வாறே ஏழு முறை செய்யவும். ஆழ்ந்த மூச்சு வாங்கி விட்டால் தூக்கம் அறவே நீங்கும்.

இப்போது நீங்கள் இரண்டு குவளை வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் அருந்துவீர்கள். விரும்பினல் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை இதில் பிழிந்து கொள்ளலாம். தேன் கலநது இனிப்பாகவும் ஆக்கிக் கொள்ளலாம். நீரைச் சூடாக்குவதற்த முன்பாகக் கோதுமைப் புல்லைப் போட்டு அதைத் தூய்மைப் படுத்த வேண்டும்.

மாலிஷ்

உடலுறுப்புகளைத் தேய்த்தல், அழுத்துதல் அல்லது தட்டி விடுதலே மாலிஷ் ஆகும். பல நூற்றுண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தே மனிதன் மாலிஷ் பற்றி அறிந்திருக்கிருன. பழங்காலத்தில் சீனர்களும், எகிப்தியர்களும் பலவித சிகிச்சைகளுக்கு இதைப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள் இதனுல் இதன் சிறப்புக் குறையவில்லை.

மாலிஷ் சிகிச்சை முறையே வேறு எல்லாவற்றுக்கும் பழமையானது எனலாகி. நோயாளி அல்லது காயமடைந்தவனுக்குக் கையால் தொட்டு விட்டாலே மிகுந்த ஆறுதல் கிடைக்கிறது. இறந்து கொண்டிருக்கும் மனிதனிடமும் ஒரு புதிய உயிரோட்டம் உண்டாகும் அளவுக்கு அவன் மனம் தேறுதலடைகின்றது.

முகத்தை மாலிஷ் செய்யும்போது கையைக் கீழிருந்து மேற்பக்கம் கொண்டு செல்லவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் நிவாரணம் கிடைக்கிறது. கண்களுக்கு அருகில் அதிகம் அழுத்தல் கூடாது. 'அந்த இடத்திலுள்ள நாடி நரம்புகளும் தசைநார்களும் மிக நுண்மையானவை அவற்றிற்குச் சேதமுண்டாகலாம்.

நலம் மிக்க உடலின் நிறமும் தோற்றமும்

ஆரோக்கியமான உடலின் நிறம்-தோற்றம் மென்மையான மழமழப்பான தோல் ஆகியவற்றுக்கும் குடல்களின் தூய்மை, நல்ல உணவு ஆகியவற்றுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. நாம் எப்போதும் மனத் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டு நல்ல தூக்கம் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் மன மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும். தொல்லைகளும் நெருக்கடி நிலையும், பிற கஷ்டங்களும் நாம் விரும்பாமலேயே நம் முகத்தில் தெரிகின்றன எனவே ஒருபோதும் மன ஊக்கத்தைத் தளரவிடக் கூடாது. ஆரோக்கியமான மனம் வசிக்கும் உடல், செம்மையாக வேலை செய்யும் மனிதனுடைய முக அழகும் இதைப் பொறுத்துத் தான் இருக்கிறது.

இரவு படுப்பதற்கு முன் ஆமணக்கு எண்ணெயால் தயாரித்த சோப்பைக் கொண்டு கை-கால்-முகத்தை நன்ருகக் கழுவுங்கள். எலுமிச்சைச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து முகத்திற்குப் பூசுங்கள். 15 நிமிடங்கள் கழித்து [illegible]கைக் தண்ணீரால் கழுவுங்கள். உங்கள் தோல் சொற சொறப்பாக இருந்தால் ஆலிவ் ஆயில் தேய்த்துக் கொள்ளவும்; இவ்வாறு செய்வதால் முகத்தின் வனப்பு அதிகரிக்கும்.

கண்களைப் பேணல்

எல்லாவற்றையும் விட முகத்தில் கண்களின் கவர்ச்சியே அதிகம். களைப்புற்ற, ஒளி மங்கிய கண்களினுல் முகத்தின் அழகும் கவர்ச்சியும் கெடுவதைப்போல் நரை - திரையாலும், சதை வெளிறிப் போவதாலும் அவ்வளவு கெடுவதில்லை. எவ்வளவுதான் கண் மையும் அஞ்சனமும் தடவி அழகு செய்து கொண்டாலும் களைப்புற்ற ஒளி மங்கிய கண்களின் கவர்ச்சியுண்டாக்க முடியாது. அப்பேர்ப்பட்ட கண்களை நாள்தோறும் இரு முறை பச்சயத்தால் கழுவ வேண்டும்.

இசை

எல்லா நோய்களையும் இசையால் சிகிச்சை செய்து வந்தார் என்று ஒரு யோகியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். நோயாளியின் வியாதி உடலைப் பற்றியதாக இருந்தாலும் அது மனக் குழப்பத்தினுல் ஏற்பட்டதாயிருந்தால் அதற்குச் சங்கீதம் வியத்தகு முறையில் பலனளித்தது.

அமெரிக்காவிலும் சிகிச்சைக்கு இசை முறை பின்பற்றப்படுகின்றது. செடி - கொடிகள் மீதும் இசை நல்ல பலனை ஏற்படுத்துகின்றது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி எனக்கு நினைவிருக்கிறது. யாழ் இசைப்பவர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் யாழ் வாசித்தால் செடி - கொடிகள் அசையத் தொடங்கின. இசைப் பண்ணை முடுக்கி விட்டுப் பால் கறப்பதால் பசுக்கள் சராசரிக்கு மேல் அதிகம் பாலைக் கொடுக்கின்றன என்று பேசப்படுகிறது. இசை இன்பத்தால் தொழிலாளிகள் மிகத் திறம்படப் பணிகளைச் செய்து முடிக்கிறார்கள் என்று முதலாளிகள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

முன் காலத்தில் மருத்துவர்கள் நோய்மீது 'இசையைத் தூண்டி, அதை மேலும் முற்ற விடாமல் பார்த்துக் கொண்டார்கள். இசையால் உடல் - மனத் தொல்லைகள் கட்டுப்படுவதால் நோயை முற்றுவதினின்றும் அது தடுக்கிறது. இசை மனத்தை லயிக்கச் செய்வதால் நோய் பற்றிய எண்ணம் விலகுகிறது. இதனால் நிவாரணம் பெறுவது எளிதாகிறது.

நோயாளிகளின் கவனத்தை நோவிலிருந்து திருப்பி விடுவதே அவனுக்குச் செய்யும் பெருத்த உபகாரமாகும். நோய் அகன்றுவிடும் என்று அவனுக்கு நம்பிக்கை யூட்டுங்கள். அவனுடைய நெருக்கடி நிலையை அகற்றுங்கள். இசையைக் கேட்டு மகிழுமாறும் வெந்நீர்த் தொட்டியில் குளிக்குமாறும் அவனுக்கு நான் ஆலோசனை கூறுகிறேன். எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரிப் பண் சுவைக்காது. யாருக்கு எந்தப் பண் சுவைக்குமோ அதனையே கேட்குமாறு யோசனை சொல்ல வேண்டும். சாஸ்த்ரீய சங்கீதத்தைக் காட்டிலும் மெல்லிசையும் எளிய பாடலும் மூளையை அதிகம் கவர்கின்றன.

குழந்தைகள் சிலர் சங்கீதத்தை விரும்பிக் கேட்கிறார்கள். அவர்களுடைய இப்பழக்கத்தை மேலும் வளர்க்க வேண்டும். ஹிப்பிகள் என்று சொல்லப்படுவோரின் பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளின் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதில் தவறு செய்து விட்டார்கள். எனவே அவர்களின் இயல்பான பண்புகள் அமுக்கி வைக்கப் பெற்றன என்று ஹிப்பிகள் பலருடன் உரையாடியதில் தெரிய வந்தது. எனவே நம்பிக்கையிழந்த அவர்கள் வீடு வாசலைத் துறந்து சித்தாந்த ரூபமாக வாழும் இப்புதிய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றினார்கள். சமூகத்திற்கு உதவுபவர்களாக இல்லாது அது வெறுக்கத் தக்கவர்களாகச் சில ஹிப்பிகள் அப்பேர்ப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்கி விட்டார்கள். இந்த ஹிப்பி இளைஞர்களுக்கும் யுவதிகளுக்கும் உற்சாகமும் புரிந்து கொள்ளக்

கூடிய அறிவும் வேண்டும். இவை ஏற்பட்டால் அவர்கள் திருந்தி மீண்டும் பொது வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்.

பொருந்தாத உணவையும் ஏற்காத மருந்துகளேயும் உட்கொண்டதால் அவர்களுடைய உடல்நலம் பாழடைந்து போயிருக்கிறது. அவர்கள் இழந்த உடல் நலத்தைத் திரும்பப் பெற நாம் உதவலாம். இந்த இளேஞர்களும் யுவதிகளும் நாட்டின் எதிர்காலப் பொறுப்புள்ள குடிமக்கள் ஆவார்கள். இந்த உலகத்தை அவர்கள் நல்லதாக்க முடியும். நான் அவர்களுடன் சேர்ந்து வேலே செய்திருக்கிறேன். உயர்தர நேர்மைக்கு அவர் ·ளிடத்தில் குறைவில்லே என்பதை நன்கு அறிவேன். மனித இனத்திற்குத் தொண்டாற்றுவதே அவர்களின் முக்கியக் குறிக்கோள்.

மனப் போக்கையும் உடல் நலத்தையும் கெடுப்பதில் நம்முடைய இன்றைய சங்கீதத்திற்குப் பெருப் பங்குண்டு. அருவருக்கத்தக்க கீழான சங்கீதத்திலிருந்து குழந்தைகளே எவ்வாறு தனித்திருக்கச் செய்வது என்பது இன்றைக்குத் தாய் தந்தையரின் கடினமான !பிரச்சினேயாகும். அக்கம் பக்கத்தில் நல்ல இசை அமைப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது இந்தச் சிக்கலுக்கு நல்ல தீர்வாக முடியும். 'நல்ல இசை மனிதனே உயர்த்தும்; மனதிற்கும் மூளேக்கும் இன்பத்தை'யும் அமைதியையும் நல்கும். சங்கீதத்தில் அதிகச் செல்வாக்கு உள்ளத்தின் மீது ஏற்படுவதாகும். இது நம்மை ஆனந்த மயமான இன்பப் பெருவெள்ளத்தில் லயிக்கச் செய்கிறது. வேறு சொல்களில் கூறுல் சங்கீதம் வாழ்க்கையின் ஓட்டம் என்று சொல்லலாம்.

நிறம் அல்லது வண்ணம்

விலங்கு மனமாயினும், மனித மனமாயிலும் - மன நிலேயின் மீது நிச்சயமாக நிறத்தின் செல்வாக்கு ஏற்படத்தான் செய்கிறது. ஒருதின் மீது சிவப்பு நிறம் எப்பேர்ப்பட்ட பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நாமனேவரும் அறிவோம். இளம் பச்சை அல்லது நீல நிறங்களே மருத்துவ மனேகளில் பரீட்சித்துப் பார்க்கிருர்கள். இந்த வண்ணங்கள் நோயாளிகளின் மனத்தில் பயனுள்ள நல்ல விளேவை ஏற்படுத்துகின்றன; நோயாளி குணமடையப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

நீல நிற வானமும் தாவர உலகின் பசுமையும் மனதை எவ்வாறு கொள்ளே கொள்ளுகின்றன! "பைத்தியம் 'பிடித்தவர்களே நீல வானத்தின் கீழும், பசுமையான புல் தரையின மேலும் 'வெறுங்காலுடன் நடக்க விட்டால் நம்ப முடியாத அளவுக்குப் பயன் கிடைக்கும். அவர்களுடைய

பைத்தியம் பெருமளவில் நீங்கும்'' என்று ஆல்பர்ட் ஹவார்டு கூறி யுள்ளார்.

வண்ண வண்ண ஆடைகள், உடுப்பவர்களுக்கு அவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்களுக்கும் நல்ல நிறங்கள் பெருத்த நன்மையைத் தருகின்றன. ஒரு மாது கரு நிறமான கம்பளிச் சட்டையை அணிந்து வந்தார். அவர் வந்தபோதெல் லாம் துக்க சுமையைத் தாங்கிக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றும். பரிதாபகரமான அக்காட்சியைக் கண்டு மக்கள் இரங்குவர். பலரோ விமரிசனம் செய்யாமலும் இருந்ததில்லை. வேறொரு நிறச்சட்டையை அணியுமாறு அவருக்கு நான் ஆலோசனை கூறினேன். நிறம் மாறி அணியத் தொடங்கியதும் உடனே விளைவும் மாறியது. அவருடைய உடல்நலம் சீரடைந்தது; மக்களுக்கு அவரைப் பற்றிய எண்ணமும் மாறியது.

எல்லா நிறங்களும் சூரியனிலிருந்து தோன்றியவை. எண்கோணக் கண்ணாடியின் மீது அதன் கதிர்கள் சிதறும்போது 'ஏழு' நிறங்கள் தெளி வாகத் தென்படுகின்றன. ஊதா, நீலம், கருநீலம், பச்சை, மஞ்சள் ஆரஞ்சு சிவப்பு. வெண்மை குறிப்பிட்டதோர் நிறமல்ல. இதனுல் பரம்பொருளின் அருளொளி தெளிவாகக் காணப்படுகிறது. கருப்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிறமல்ல. இது படைப்பின் வெளிப்படையாக அல்லாத பண்பைக் காட்டுவதாகும். சிவப்பு நிறம் மங்கலான அலைகளையுடையது. ஆனுல் தூண்டுதலையும், ஆவேசத்தையும் அளிப்ப தால் விரைவில் ஆற்றலைப் பெருக்குகின்றது. இதை எல்லாக் காலங் களிலும் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆரஞ்சு நிறம் உடலின் மின் ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது. ஆத்மீக அறிவுக்கும் மேதாவிலாசத்திற்கும் அடையாளம் மஞ்சள் நிறம். இதில் அதிக வெப்பம் இருப்பதால் குளிர்காலங்களில் மஞ்சள் நிற ஆடைகளை அணியவேண்டும். பச்சை நிறம் மகிழ்ச்சி தரும்; மன நெருக்கடியை அகற்றும். உண்மையில் பச்சை நிறம் இயற்கையன்னையின் செல்லப் பிள்ளையாகும். நாலாப் பக்கங்களிலும் துயரத்தை உண்டு பண்ணக் கூடிய சூழல் இருந்தால் அப்போது பச்சை நிற ஆடை அணிவது சரியாக இருக்கும்.

நீல நிறம் தானுகவே எழுச்சி பெருது; ஆனுல் மஞ்சள் அல்லது ரோசா நிறம் சேரும்போது மனிதனின் மனத்தில் ஆத்மீக உணர்வைத் தட்டியெழுப்புவதில் வெற்றி பெறுகிறது. ரோசா நிறம் ஆசையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உண்மையில் இது நேசத்தின் நிறமாகும். ஊதாவும், நீலமும் ஆத்மீக முதிர்ச்சியைக் காட்டுவன. வேறு நிறங்களை

விட அதிகத் தூண்டும் ஆற்றல் இவற்றில் இருக்கின்றன. மிகச்சிலரே இந்த நிற ஆடைகளை வெற்றிகரமாக அணிகிருர்கள்.

இது வண்ணங்களின் யுகம். வண்ணங்களின் இயல்பு மனிதனை உயர்த்த உதவ முடியும். ஆடவரின் நாகரிகத்திலும் நிறங்கள் இடம் பெற்று விட்டன. நிச்சயமாக இது சரியான பாதைக்கு முதற்படியாகும். உங்களுடைய அறையில் வெள்ளைத் திரைகளுக்குப் பதிலாகத் தவிட்டு நிறமுள்ள திரைகளைத் தொங்கப் போடுங்கள். மனங்கவரும் துண்டுகளையும் கைக்குடைகளையும் பயன் படுத்துங்கள். வண்ண வண்ண விரிப்புகளையும், உறைகளையும் உபயோகியுங்கள். மக்களின் உடல் — மனநிலை மகிழ்ச்சியடைவதை நீங்கள் கூடிய விரைவில் பார்க்கலாம்.

நிறங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி ஒரு தனிப் பொருளாகும். ஆனல் உடல் நலத்திற்கு அவசியமான பிற பொருட்களுடன் நிறங்களைப் பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டிய தேவையேற்பட்டதால் இவற்றின் சில பண்புகளையும் விளைவையும் பற்றி இங்கே சற்று விவரித்தேன். ஆனல் எதிர்காலத்தில் ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள் இதைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆசனங்கள், பிராணயாமம், ஓய்வு

நீங்கள் எவ்வாறு நிற்கிறீர்கள், உட்காருகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். பலம் பொருந்திய பெரிய மரம், பலவீனமான தளர்ந்த மரத்தைக் காட்டிலும் மிக்க பெருமையுடையதாக இருக்கிறது. எடுத்துக் காட்டாக, ஏதாவது வேலை செய்வதற்காக நல்ல ஆசனத்தில் இருப்பதானது, தளர்ந்து, நெளிந்து உட்காருவதைக் காட்டிலும் பயன் விளைவிக்கத்தக்கதாயிருக்கிறது.

தரையில் முதுகை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டு கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். நாக்கை கீழ்வரிசைப் பற்களின் வேரில் இறுக்கமாக வையுங்கள். நுரையீரல்களிலிருந்து காற்று முழுவதையும் வெளியில் விடுங்கள், பின்னர் மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். அரை நிமிடம் வரை முச்சை உள்ளே நிறுத்திப் பின் வெளியில் விடுங்கள். ஐந்து முதல் ஏழு தடவை இதைச் செய்யுங்கள். நாள்தோறும் காலை-மாலை நேரங்களில் இவ்வாறு செய்யுங்கள். இதனல் உங்கள் மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். உடலுக்கு ஒய்வு கிடைக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீர்பெறும். இருதயம் ஆரோக்கியமடையும்.

வீட்டிற்கு அருகில் கோதுமைப்புல் மற்றும் பிற மாம்- செடிகளை வளர்த்துப் பசுமையாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம். ஆம். பசுமை நிரம்பியிருப்பது இன்றியமையாதது. இதனால் சுற்றிலுமுள்ள காற்றுத் தூய்மை அடைகிறது. நீங்கள் எப்போதும் வாயால் அன்றி, மூக்கால் சுவாசியுங்கள்.

('உங்களுக்கு நீங்கள் வைத்தியர்' என்ற புத்தகத்திலிருந்து)

STATEMENT FORM IV

The following is the statement of ownership and other particulars about MOOLIGAI MANI magazine as required under Section 19D(b) of the Press & Registration of Books Act the under Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1. Place of Publication	...	Tamilnadu. 7, Arulambal Street, Madras - 600 017.
2. Periodicity of its Publication	...	Monthly
3. Printer's Name	...	K. Babu, D.M.E.
Nationality	...	Indian
Address	...	Mooligai Mani Press, Club Road, Madras-600 030
4. Publisher's Name	...	Dr. A.R. Kannappar, R.M.P.
Nationality	...	Indian
Address	...	7, Arulambal Street Madras - 600 017
5. Editor's Name	...	Dr. A R. Kannappar, R.M.P
Nationality	...	Indian
Address	...	7, Arulambal Street, Madras - 600 017
6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital.	..	..

I, Dr. A. R. [Kannappar hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date: February 1, 1975

(Signed) Dr. A. R. Kannappar,
Signature of Publisher

தமிழ்த் திருமணம்

ஆட்சிச் சொற் காவலர்

கீ. இராமலிங்கனார், எம். ஏ.,

விளக்கமும் செய் முறையும்

தோற்றுவாய் :

தமிழ் இனம் மிகப் பழைய இனம். வரலாறு காணாத காலத்திலிருந்தே வாழ்ந்து வருகின்ற இனம். தமிழும் தமிழரும், உலகில், கல் தோன்றி, அக்கல், நாளடைவில் தேய்ந்து, மண்ணாக மாருத காலத்திலிருந்தே, நிலவிவரும் மொழியாகும், மக்கள் ஆவர். நெடுங்காலமாகப் பண்பாடு மிக்க வாழ்வு வாழ்ந்து வருபவர் தமிழர். கணக்கிலடங்காத காலம் முதலே உயர் தனிச் செம்மொழியாக இயங்கி வருவது தமிழ்.

ஒருவனுக்கு ஒருத்தியென்னும் உயர் நெறியில், கவினுர் சோலையில் காதலித்துக் கணவன் மனைவியராக இயைந்து இல்லறம் நடத்தினர். திருமண நிகழ்ச்சியை ஒரு விழாவாகக் கொண்டாடினர். திருவருளை வழுத்தி, இணைபிரியா வாழ்க்கைக்கான உறுதி மொழிகளை ஏற்று, உற்றார் உறவினர் முன்னிலையில், உயர்ந்தோர் வாழ்த்த, அத்திருமணங்கள் நடந்தன. பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வு கருதவோ, பிற மொழியின் உதவியை நாடவோ, அந்நிகழ்ச்சிகளில் இடமில்லாமல் இருந்தது. இந்நிலை இடையில் மாறிவிட்டது. இதனை மீளவும் இனிது மாற்றித் தமிழ் மரபுக்கு உகந்த வகையில் இன்று நடப்பதே தமிழ்த் திருமணமாகும். இதில், இன வெறுப்போ, மொழி வெறுப்போ சிறிதும் இல்லை. பழந் தமிழ் மரபினைப் போற்றி நிகழும் இம்முறையைத் தமிழர் மட்டுமேயன்றி, வேறு மொழி

யினரும் விரும்பிப் பாராட்ட வேண்டும். வீணை வேற்றுமை யுணர்வுக்கு வித்திடலாகாது. மற்ற மொழியினர், அவரவர் மொழியில், தத்தம் திருமணங்களைச் செய்து கொள்வதைத் தமிழர் பாராட்ட வேண்டாமா? அயல் மொழியினரும் தமிழ் மந்திரங்கள் வழியே, தமிழர் மரபையொட்டியே, அவர்கள் திருமண நிகழ்ச்சிகளையும் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப் பது பொருத்தமாகுமா?

இந்நூலில், தமிழ்த் திருமண நிகழ்ச்சிக்கான செயல்கள், அவை ஒவ்வொன்றும் என்ன கருத்தோடு செய்யப் பெறுகின் றது என்பதன் விளக்கம், ஓதும் மந்திரங்கள் பற்றிய செய்தி கள், இத்திருமண முறையில் உறவினர் நண்பர் பலரும் பங்கு கொள்ள வாய்ப்பளிக்கும் பாங்கு, இம்முறை தமிழர் மரபை எங்ஙனம் காத்து நிலவுகின்றது என்ற உண்மை, இவை யாவும் 'தமிழ்த் திருமண விளக்கம்' என்னும் முதற்பகுதியில் விரிவாக வரையப் பெற்றுள்ளன.

அடுத்து வரும் 'செய் முறை' என்னும் பகுதியில் திருமணச் சடங்குகளைச் செய்யும் முறையும், ஓதும் மந்திரங்களும் தரப்பட் டுள்ளன. உறவினருள், நண்பருள், சீலவும் அறிவும் ஆர்ந் தவரும், அகவையில் மூத்தவருமான ஒருவரை, இச்சடங்குகளை முன்னிருந்து செய்விக்கத் தேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இதற் கெனத் தனியே ஒருவரையே நாடியிருப்பது ஆகாது. எவரும், இப்பகுதியில் வகுக்கப்பெற்றுள்ள செய்திகளைப் படித்தே இனிது செய்விக்கலாம். அந்த நிகழ்ச்சிக்கு உரிய மந்திரங்கள் மனப் பாடமாகத் தெரிந்திராவிட்டாலும், குரலைப் பார்த்து, தவறு நேராமல் ஓதுவதற்காகவே, சொல் பிரித்து இவை அச்சிடப் பெற்றுள்ளன.

இங்குத் தந்துள்ள முறையில், சில நூறு திருமணங்களை நானே செய்து வைத்திருக்கிறேன். என் நினைவு செல்லும் அளவில், 1935 முதலே இம்முறைத் திருமணங்களை நடத்தியுள்ளேன். கன்னட நாட்டிலும், பெங்களூரிலும் ஆந்திர நாட்டின் செக்கந்தராபாத்திலுங்கூட பல தமிழ்த் திருமணங்கள் நடத்தும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிட்டியது. தமிழகத்தில் பல மாவட்டங்களிலும், இம்முறையில் பலப்பல மணங்களை நிகழ்த்தி மகிழ்ந்து வருகிறேன்.

தமிழ்ப் பெரும் புலவர்கள், பல்கலைக் கழகத் துணை வேந்தர்கள், பெரிய அரசலலுவல்களில் அமர்ந்துள்ளோர், பெருஞ் செல்வந்தர்கள், பிற அறிவு சான்ற பெரு மக்கள் பலரும் இம் முறையில், என்னைக் கொண்டு தத்தம் மக்களுக்குத் திருமணங்கள் செய்து வைக்க விழைந்த திருமண முறை தமிழ் மாபிற்குப் பெரிதும் பொருத்தமாக அமைந்திருக்கின்றது என்பதை வெள்ளிடமலையாக்குகின்றது.

இதே முறையில் என் கெழுதகை அன்பின் நண்பர்கள் முதுபெரும் புலவர் தருமையாதீன வித்துவான் காஞ்சி திரு. சி. கருணை வடிவேல் அவர்களும், மதுரைப் பல்கலைக்கழகச் சிவ நெறி மெய்யியல் துறைத் தனி அலுவலராக விளங்கும் திருவாவடுதுறை ஆதீனப் புலவர் P. வச்சிரவேல் அவர்களும், காஞ்சி பச்சையப்பன் உயர்நிலைப் பள்ளித் தலைமைத் தமிழாசிரியராக இலங்கிய புலவர் மாமணி D. திருஞானசம்பந்தனுர் அவர்களும். பிற சிவ சான்ருேர்களும், பல ஆண்டுகளாகத் திருமணங்கள் நடத்கி வருகின்றனர் என்பதை எடுத்தியம்பி அப்பெருந்தகையினரின் சிறப்பினையும் இம்முறையின் மாண்பினையும் பலரும் உணர வைக்கும் கடடையுடையவன்.

கடவுள் நெறி ஓங்கி மிளிரவும், திருவருள் பற்று மக்கள் உள்ளங்களில் வேர் ஊன்றலும், தமிழ் மரபின் சிறப்பையும், தமிழ் மொழியின் திருநலத்தையும், மற்ருரும் உணர்ந்து போற்றலும், இந்நூல் துணையாக இயங்கும் என்பது திண்ணம்.



அன்புடையீர்,

உங்கள் மூலிகை மணியில் அனேக பகுதி படித்தும் பல மருந்துகள் செய்தும் பார்த்தேன். நல்ல சுகம் நன்றி

இங்ஙனம்
இ. ஆதிநாராயண நாடார்,
இசதாமொழி,
ஆறுமுகா பவனம், குமரி ஜில்லா.

அன்புடையீர்.

எல்லாப் பத்திரிகைகளும் இரண்டு பங்கு விலையை ஏற்றி விட்டன. நீங்கள் மட்டும் பழைய விலையை அனுசரிப்பது எனக்கு வேதனையளிக்கிறது. ஆகையால் உடனடியாக தகுந்த விலை மாற்றம் செய்யவும். தவிர, சித்த மருத்துவம் உங்களுடைய பெருமுயற்சியால் இவ்வளவு முன்னேறும் என்று யாரும் எதிர்பார்க்கவில்லை. உமது பணி தொடரட்டும்.

K. சீனிவாச ரெட்டி,
கூனிர்சம்பட்டு,
கொடுக்கூர். P.O.

மேன்மை தங்கிய மருத்துவர் அவர்கட்கு, 12-2-76

தங்கள் அன்புள்ள K. சக்கரபாணி ஆசிரியர் மகிழ்ச்சியுடன் எழுதிக் கொள்ளும் மடல்.

தங்கள் நேத்திரப் பூண்டுதைலம் நன்முறையில் எங்களது கண் குறையை அகற்றியுள்ளது. நன்றி.

இன்னனம்.
K. சக்கரபாணி,
ஆசிரியர்.
ஊ. ஒ. நடுத்தரப்பள்ளி,
அடசித்தூர்,
விருத்தாசலம் (T.K.)

ஐயா.

நான் சித்த மருத்துவத்தில் அதிகப் ஈடுபாடு கொண்டவனல்ல. எனினும், தங்களுடைய மூலிகை மணியின் துணையால் எனக்கு தோன்றும் நோய்களைத் தீர்க்க, மூலிகைகளை உண்டு அதன் ஆற்றலை நன்கு அறிந்துள்ளேன். அதற்காக உங்களுக்கு நன்றி சொல்லக் கடமைப் பட்டுள்ளேன். என்னுடைய நோயற்ற வாழ்வுக்கு மூலிகை மணி உதவியதை நன்றியுடன் நினைத்துப் பார்க்கிறேன். உங்களுடைய பணி மேலும் தொடர்ந்து மக்களுக்கு தொண்மையும் எளிமையையும் அளிக்க வேண்டும். என்பதே என் ஆவல். யானையைக் கண்டு அதன் பலத்தினைக் கணிப்பதுபோல் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பை மூலிகைகளைக் கொண்டு கணிப்பதில் தவறேதும் இருக்க முடியாது என்று நினைக்கிறேன்.

இப்படிக்கு ஒரு குடிமகன்
ஞானப்பிரகாசம்

சொல்லி லடங்கா மூலிகையாற்றல்
செயலது போல செகத்தினில்லை!
செலவும் சொற்பம் கிடைப்பது எங்கும்
சக்தியும் நேரமும் இதனால் மிஞ்சும்!
தலைமுதல் கால்வரைச் சுகத்துடன் வாழ
தந்திடுமாற்றல் எண்ணிலடங்கா!
பூவிலை காய்கனி தண்டுகள் வேரெல்லாம்
சாவினை நெருங்கிடும் முன்னால் வாழ்வினைச்
சிறத்திட வைத்தே உடலினைக் காக்கும்
உரத்தினைச் சேர்த்து உவகையிலாழ்த்தும்!
'தீ'யினை வெல்லும் நீரினைப் போல
தீயதை வெல்லும் தூயதைப் போல
நோயினைக் கொல்ல உடலினிலூறி
நெடுநாள் பயனை நிச்சயம் தாரும்!
நிச்சயம் தாரும் நிச்சயம் தாரும்
சித்த மருத்துவம் நிச்சயம் தாரும்
இத்தரை மீதினி எங்ஙணும் மோதி
எதிரொலிக்கு மக் காலமும் வாரும்!

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்,
சென்னை - 600 017, மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் :
K. பாபு, D.M.E., சென்னை - 600 030.